

2023 年度 青森地域生協健やか隊員研修報告

開催日時:2023 年 8 月 8 日 (火) 9:20~12:45

開催場所:リンクステーションホール青森 中会議室

参加:コープあおもり 2 名、青森県民生協 1 名、青森保健生協 2 名、青森大学学生 7 名
食生活改善推進員 2 名 計 14 名

スケジュール

9:20 オリエンテーション

9:30 健康教養 健康教養について短命県返上の話から
弘前大学大学院医学研究科 三上達也 教授

10:30 健康・体力測定
体組成、立ち上がり、骨密度、血圧
弘前大学大学院医学研究科 植村望 助教

12:05 健康教養 フレイル対策はオーラルフレイルの予防から
東ミナトヤ歯科医院 滝沢仙太郎 歯科医師

12:35 修了証授与
弘前大学大学院医学研究科 三上達也 教授
受講生代表
青森大学:田中快青さん

■概要

- ・青森県医師会健やか力推進センターのご協力で、青森地域での生協健やか隊員研修を開催しました。
- ・会員生協の組合員、職員、青森大学の学生を中心に再受講も含め、合計 14 名の参加がありました。新たに生協健やか隊員「グリーン隊員」となった方は 11 名でした。
- ・今回は初めて青森大学より後援をいただき、大学の学生 7 名の参加がありました。
- ・研修では健康についての基本的な教養、特に青森県の短命県返上へ向けた取り組みについて学び、その後は実技として体組成計、骨密度などの測定を実際に行いました。また、歯と口の健康と全身の健康についての講義も行われました。
- ・測定実習は実際に体験しながら測定方法を学びました。
- ・青森県生協連が取りまとめる「生協健やか協力隊員」と、青森県医師会健やか力推進センターが取りまとめる「健やか協力隊員」のそれぞれの制度について、「生協健やか隊員」の隊員区分についての説明を事務局から行いました。
- ・受講者代表として青森大学の田中快青さんが、三上教授から隊員研修の修了証を授与いただきました。その後田中さんから、今日の研修で学んだことを日常生活でも活かしていきたいと抱負が語られました。



健康教養の講義を行う弘前大学の
三上先生



ベジチェックを体験する青森大学の
学生



体組成測定を体験する青森保健生
協組合員



骨密度測定を体験する青森大学の
学生



片足の立ち上がりに挑戦する青森
大学の学生



代表してあいさつする青森大学の
田中快青さん