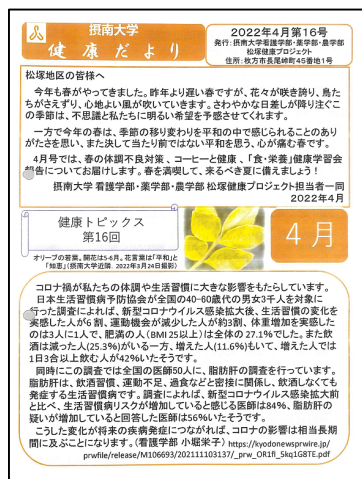


2022.4.1

「摂南大学 健康だより」2022年4月第16号の発行

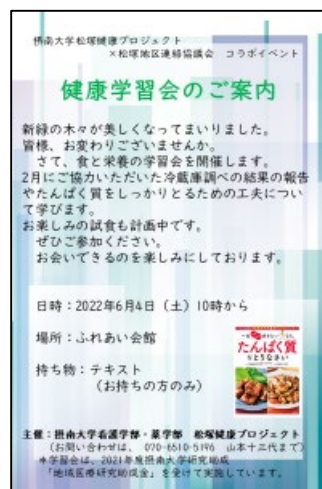
松塚健康プロジェクトの活動として、年4回発行しています。
今回は、春の体調不良対策・コーヒーと健康・「食・栄養」健康学習会報告をお届けしました。
交野市松塚地区住民の方へ全戸配布させていただきました。



2022.6.4

フレイル予防「食・栄養」健康学習会の開催

2019年から実施している松塚健康プロジェクトの活動の第5弾です。
参加者は住民の方々(16名)と看護学部学生(4名)でした。
交野市松塚ふれあい会館で、「フレイル予防のための食生活を今後どう取り組む？」をテーマに、食生活についてのふりかえりやたんぱく質を効果的に摂取する工夫を学習しました。
学習後は調理実習室で作成した「ぜんざい」をいただきました。



2022.7.1

「摂南大学 健康だより」2022年7月第17号の発行

松塚健康プロジェクトの活動として、年4回発行しています。
今回は、夏バテ予防の食事や暑い夏の過ごすコツをお届けしました。
交野市松塚地区住民の方へ全戸配布させていただきました。

**摂南大学
健康だより**

2022年7月第17号
発行：摂南大学看護学部・薬学部・農学部・農学部
松塚健康プロジェクト
住所：枚方市長尾崎町45番地1号

松塚地区の皆様へ

今年は梅雨が短く、あっという間に夏が来てしまいました。気温や湿度が高いと食べ物の傷みも早く、管理に気を遣う季節になりました。

またマスクは感染症から私たちを守ってくれますが、熱中症からは守ってくれません。場所を選んでマスクを外すなど、適切な対応で身を守りましょう。

7月号では、夏バテ予防の食事、涼しく過ごすコツについてお届けします。厳しい夏を今年もうまく乗り越えていきましょう。

摂南大学 看護学部・薬学部・農学部 松塚健康プロジェクト担当者一同
2022年7月

健康トピックス
第17回



7月

あじさい、今年は梅雨が足早に立ち去った。
(京都府民、2022年6月12日撮影)

今年も夏がやってきました。しかし近年の夏の暑さは尋常ではありません。シンガポールでは、デング熱が例年より早いペースで発生・増加していて、現地の日本大使館がHP上で日本人に注意喚起をしています(グラフ)。



デング熱は蚊が媒介するデングウイルスによる感染症で、東南アジアでは毎年夏に流行します。感染すると急な発熱や関節痛を伴います。紫の線は2020年の過去最大を記録した患者発生数の推移です。赤い線が今年の推移で、例年に比べ増加の立ち上がりがか月以上早まっています。

もともとデング熱の流行地であるシンガポールでは、流行の早期化・大規模化として、温暖化の影響が表れているようです。(看護学部 小堀来子)

在シンガポール日本大使館 https://www.sg.emb-japan.go.jp/tpa_ja/dengue.html

2022.7.17

松塚健康プロジェクト：小規模アクティブエイジング健康チェックの実施

コロナ感染予防のため、今回は小規模健康チェックを企画しました。
猛暑の中、28人の方が参加されました。
健康チェックでは、血圧・握力・足指筋力・口腔機能の測定を行いました。
看護学部学生も参加し、参加者と交流を行いました。

2022年7月 松塚地区

小規模



健康チェック

2022年7月17日(日)

13:00~15:00 ふれあい館にて

皆様、お身体の調子はいかがでしょう。
今年度も、摂南大学の学生が健康チェックを行います。お会いできることを楽しみにしています。
※健康ファイルをお持ちの方は、ご持参ください。

血圧・握力・足指筋力・口腔機能などを測ります。



あらかじめ、応募下さった方限定



2022.10.1

「摂南大学 健康だより」2022年10月第18号の発行

松塚健康プロジェクトの活動として、年4回発行しています。
今回は、カフェインと健康との関係や秋から始める運動のすすめをお届けしました。
7月の小規模アクティブエイジングイベントについて看護学部学生が紙面で報告しました。
交野市松塚地区住民の方へ全戸配布させていただきました。

**摂南大学**
健康だより

2022年10月第18号
発行：摂南大学看護学部・薬学部・農学部
松塚健康プロジェクト
住所：枚方市長尾崎町46番地1号

松塚地区の皆様へ

長く、暑い夏がようやく鳴りを潜め、気持ちのよい季節がやってきました。夜になれば虫たちもその力強い鳴き声で秋の訪れを演出しています。

先日、コロナ感染の終わりがみえてきた、とWHOのトップが発言しました。しかし同時に、それは終わりに達したということではない、とも発言しています。すでに多くの国ではマスクをはずしています。マスクをし続けることの良い面もあれば、よくない面もあります。私たちはまだ未知の道の途上です。

10月号では、「運動」の話、カフェイン、小規模健康チェックのご報告についてお届けします。暑さで疲れた体をいたわり、心ゆくまで秋を味わいましょう。

摂南大学 看護学部・薬学部・農学部 松塚健康プロジェクト担当者一同
2022年10月

健康トピックス
第18回



10月



「スマイル」というアプリを活用されているでしょうか。大阪府が府民向けに開発した健活アプリです。ウォーキングなど健康にいいことをするとポイントがたまり、たまったポイントを電子マネーに交換できたりする、とてもお得なアプリです。

生活習慣の改善というと、何か気の進まないことをしなければならないイメージがあります。しかし、このアプリはそれを楽しみに変えてしまいます。楽しければ、人は自発的に、気づかないうちに、より健康な行動をとるようになります。このアプリはそうした人々の行動をそっと後押ししています。

その背景にあるのが「ナッジ」理論です。その提唱者は2017年にノーベル賞を受賞しました。近年では環境分野など、私たちの行動変容が求められる分野でその理論が使われています。

(看護学部 小堀栄子)

<https://www.pref.osaka.lg.jp/kokuho/platform/asmile.html>

大阪府の健活アプリ、
「スマイル」が話題です。

2019年から本格実施が始まりました。