

資料1-上越タイムス (2012年10月3日) に掲載

落ち葉の道 気持ちいい

妙高市に北 名古屋市民 健康ツアー満喫

愛知県北名古屋市の市
民を対象とした「妙高メ
ディカルグリーンツ
アー」が九月二十八日か
ら三十日、妙高市内で実
施された。妙高市の豊か
な自然を活用した気候療
法、温泉療法の効果を検
証するモニターツアー。
健康都市づくりを進める
妙高市と県立看護大、新

幹線まちづくり上越推進
連携会議による共催。北
名古屋市民二十六人が参
加した。
妙高市は市民を対象と
した三週間の健康プログ
ラムを八月から九月にか
けて実施済み。今回は短
期間、都市部に暮らす
人々の健康効果を検証
し、今後のメディカルグ

リーンツアーに生かす。
初日は異なる泉質の温
泉を楽しみ、温泉ソムリ
エによる温泉講座。二日
目は笹ヶ峰高原で森林セ
ラピー、ノルディックウ
オーキングを体験した。
この日の高原は秋の気
配を感じさせる空の青
さ。放牧された牛がのん
びりと過ごす牧場や、鳥



笹ヶ峰高原でノルディックウオーキングを体験する北名古屋市民

のさえずりが聞こえる森
の中を歩いた。

河井和江さん(73)は
「妙高市は初めてです
が、とてもリラックスで
きました。日ごろはアス
ファルトの上しか歩けな
いけど、ふわふわした落
ち葉の道はとても楽です
ね。気持ちいい」と話し
ていた。

一行は地元野菜や米粉
を使った料理教室や収穫
祭りにぎわう岩の原葡萄
園も見学し三日間のツ
アーを終えた。
行程中、唾液(だえ
き)採取、血圧測定、気
分プロフィール検査等を
随時実施。今後、デー
タ分析される。

資料 2-上越タイムス (2012 年 11 月 28 日) に掲載

転倒予防に運動

伸ばして

県立看護大で取り組む「メディカルグリーンツリズム」を基礎とした介護講座「どこでもできるリハビリ体操」がこのほど、同大などで開かれました。主婦や年配層など地元住民らが、関節をほぐして痛みを緩和し、転倒予防につながる体操を教わりました。

どこでもできる
リハビリ体操



肩痛の予防、緩和に効果的という体操

メディカルグリーンツリズム

ほぐして

「メディカルグリーンツリズム」は、都市部の人に農山漁村の自然をPRして観光につなげる「グリーンツリズム」に、健康や介護予防などの切り口を加えた新たなソフ

トとして同大で考案し、取り組んでいきます。同講座は当初は、都市部の人を対象に行われましたが、今回は地元向けを要望する声に応えて実施しました。

この日は主婦ら十四人が参加。関節のほぐしでは手首やひざ、肩、股(こ)関節など、痛み緩和では腰、ひざ、肩、転倒予防はアキレス腱(けん)や座骨、骨盤を動かす体操を教わりました。

体操のメニューは、いすに座ったまま、またははいすなどに手をつけて行うものですが、一通り行った参加者は額にじっとり汗。みなさんも、定期的な運動で健康に気遣ってみてはいかがでしょう

資料3—新潟日報（2012年11月17日）に掲載

著作権の問題で電子化公開できないため掲載記事は削除 冊子体でご確認ください

<新潟日報掲載要旨>

「認知症の理解・支援を学ぶ」と題したセミナーが直江津学びの交流館で開かれ、市民約20人が認知症の基礎知識や対応の仕方を学んだ。

同館が県立看護大学や市高齢者支援課と連携して企画した5回連続講座の初回。講師の城戸裕子・同大准教授は、特別養護老人ホームに勤めていた際の出来事を振り返り、認知症女性が何かを探す行動を続けていたが、職員と一緒に探すしぐさをしたことでその行動がなくなると説明。「異常行動と捉えるのではなく、その人の世界に近づいていけるかが大切」と呼び掛けた。