

「こころの笑顔広げよう♪」 気づく・支える・つながる～こころといのち～

とよおかこころの元気あっぷフェスタ 2011を開催しました!



市では、7月3日、豊岡市民プラザで「とよおかこころの元気あっぷフェスタ」を開催しました。

市民一人一人が心の健康問題に気付き互いに支え合うために、講演会をはじめ、テーマをこころ、運動、栄養に分けた展示と体験型イベントを実施し、延べ800人の来場がありました。



《問合せ》 健康増進課☎24-1127

【講演会から・・・】

- ・**テーマ**：「からだとこころのSOS～野球、映画、落語などに学ぶ気楽な人生の歩き方～」
- ・**講 師**：石藏文信先生(大阪大学大学院准教授。循環器科、心療内科、男性更年期の専門医師。ユーモアあふれる著書も多数執筆)

中高年の男性と夫婦をメインに、講師の豊富な知識と経験を基にしたユーモアたっぷりの話で、会場内が笑いに包まれたあつという間の1時間30分でした。夫婦円満、家庭円満でいることで中高年のうつ、自殺が防げます。そのポイントは①ありがとうの感謝の心を忘れない②毎日愛していると言葉にする③記念日、誕生日には気持ちと一緒に花を贈りましょう、ということの3点。また、自殺やうつを特別なものと捉えなくてもいいということ、「死にたい」と口にする人は死にたいほどつらい、そのような場面ではしんどいという気持ちを聞いてあげること、また一緒に相談に行こうと声を掛けることが大切であると最後にまとめられました。



ウェルストーク豊岡 オープン1年 運動効果大きく！

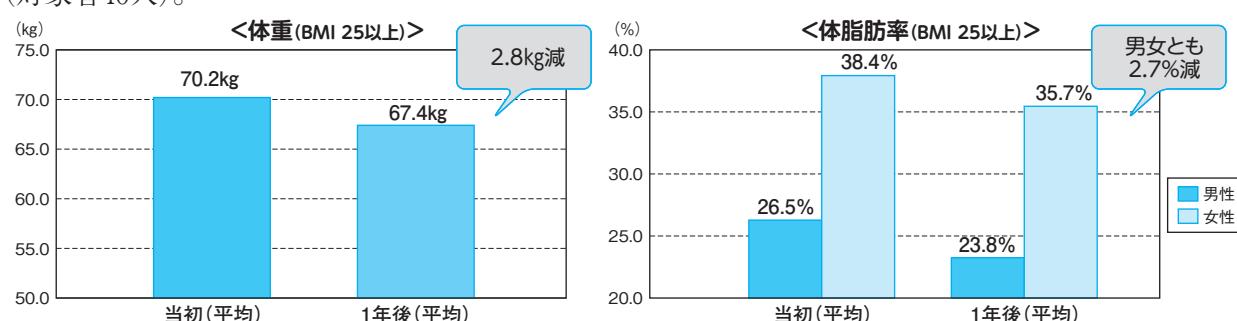
ウェルストーク豊岡では、平成22年度延べ205,734人の利用がありました。

1年後、体重・BMI(注)・体脂肪率は約70%の方が改善しました(148人のデータ)。

特に当初、肥満体形(BMI 25以上)の方の体重と体脂肪率の変化は、下記グラフのとおり大幅に減少しました
(対象者40人)。



ウェルストーク豊岡利用者の1年後の変化



運動効果でキレイに！かっこよく！元気に！

*注 BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数。BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)