

対談 京北病院 森院長 × 京都大学 石見教授



京都市立京北病院 院長

森 一樹 (写真左)

平成14年から、救急科部長として京都市立病院に勤務、同27年からは京都市立病院副院長、京都市立病院機構理事として病院の運営に関わる。令和3年4月に、京北病院に赴任。

京都大学大学院 医学系研究科 予防医療学分野 教授

石見 拓 (写真右)

平成27年から京都大学環境安全保健機構健康科学センター教授。PHR普及推進協議会代表理事。産官学民連携によるPHR(パーソナルヘルスレコード)を活用した健康づくりの普及に力をいれている。将来の夢はログビルダー、釣り人。

森院長：健康づくりは、食生活と運動が大事です。京北は自然に恵まれ、自分や知り合いが作っているものを食べられることが素晴らしい。普段、農業や林業を通じて運動されている方もおられますが、冬は雪が積もると体を動かす機会が減ってしまいますね。

石見教授：健康的な食事や運動を日常生活に取り入れることが大事ですね。京北は都会に比べて贅沢な環境で運動ができます。散歩だけでも、きれいな空気、素晴らしい景色でリラックスできる環境にあります。地元で作られた野菜も、新鮮で安心・安全です。食事で気を付けておくことを教えてください。

森院長：塩分の取り過ぎが日本食の課題と言われていますが、どのくらい摂取しているか、分かりにくいですね。京北病院では、簡単な尿検査で、実際に摂取している塩分量の測定が出来ます。一度、自分の尿のナトリウム量の測定をお勧めします。「塩分を控えるように」と言っても中々イメージが出来ないため、数値で確認することができれば、自分の健康づくりにつながりやすいと思います。

石見教授：塩分の取り過ぎは血圧に関係しますので、京

北病院で測定できることは大変良いですね。先生は以前、京北病院は地域に責任を持つ病院であるとおっしゃられていましたが、どのような意味ですか。

森院長：京北病院は規模こそ小さいですが、特定の専門領域ではなく、産まれた方から高齢者までを幅広く診て、必要に応じて専門の病院を紹介するといった、地域に責任を持つ病院だと思っています。

石見教授：地域に責任をもつ、というのは素晴らしいですね。京北でSDGsを考える拠点として「ことす」が誕生し、私たちも地域の方の健康づくりを支援する「Kステーション」という形で、入居することとなりました。

森院長：自分ひとりで黙々と運動することは難しいですから、みんなで集まって運動する、食事のことを考える地域の拠点として「Kステーション」ができることに大変期待しています。

石見教授：里山の良さは、お互いの距離感だと思います。いろいろな世代の方や、京北病院とも連携し、日常的に集まる拠点として、データも活用した地域の皆さんの健康づくりに貢献したいと考えています。



Kステーションについて

「K」には、健康、記録、絆、京都、京北、といった意味を込めています。体重や歩数、血圧、健診の結果など、ご自身の健康情報を活用して、生活習慣の改善と健康の維持・増進を行う場所です。健康増進の専門家：ヘルスプロモータが居るので、相談しながら、地域の皆さんの健康をサポートします。2022年春の公開を目指して準備中！乞うご期待！

このセミナーの模様を動画でご覧頂けます。



今すぐできる！誰でもできる！健康運動

① 深呼吸

深呼吸はそれだけでリラックス効果があります。4秒程度で息を吸って、それ以上かけてゆっくり吐く。肺が広がりやすいように、腕を合わせて動かすと効果的です。



② 肩甲骨の運動

普段動かない肩甲骨をしっかり動かしましょう。実感&改善を目指します。両腕を上げる範囲で上に上げ、肘を曲げた状態で背中に向かって肩甲骨を引きつけ5秒キープ！×5回！できる人は10回！首もしっかり引いて、正しい位置に戻しましょう。



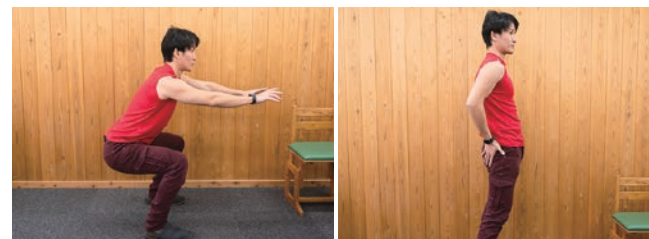
③ 膝上げ運動

座っている状態から膝をまっすぐにしたまま足を持ち上げ、足と腹筋を鍛えましょう。高さはできる範囲でOK。できる人は両足一度に実施し、さらにできる人は浅く腰をかけて90度以上の角度に5秒キープ×5回。できるひとは更に5回！



④ スクワット or 椅子からの立ち座り

足を肩幅にひろげ、膝が前にでないようにお尻を下まで降ろします。立ち上がったときには、お尻を締めて後ろ側の筋肉もつかいましょう！難しい場合は椅子から立つ、座る、でもOKです。目標5回！できる人は更に5回！



【速報】京都京北小中学校 京北未来プロジェクト 実現化決定！

京都市立京都京北小中学校(ふるさと未来科)では、2020年9月から持続可能性(SDGs:持続可能な世界を構築するための目標)について学び、SDGsから見た京北の課題と魅力を抽出し、課題解決と魅力発信につながる企画の検討を行ってきました。そして、9年生が自ら検討した「京北未来プロジェクト」のうちの一部を、今年3月11日に実現させることが決まりました！現在、企画実現に向けた動きを着々と進行させています。皆さまにご参加・ご支援いただきたい企画もありますので、続報をお待ちください。

2021年11月5日に発表会があり、その様子は中継され、YouTubeに公開されています。QRコードから御覧ください。YouTubeで「#サイエンスアゴラ」を検索していただき、「中学生達のチャレンジ～京都の里山から持続可能な未来に向けて～」を選択していただくことでも視聴できます。

★「ことす」で発表資料も展示していますので、是非足をお運び下さい！



京都里山SDGsラボ〈ことす〉 活用レポート

ことすキッチンラボで 京北産野菜のキムチ作り

京北の農家の方がキムチ作りにことすのキッチンラボをご利用下さいました！キッチンラボ中がキムチの良い匂いに包まれ、とてもお腹が空いてしまいました。

「広くて作業しやすい」「大きなザルなどもあって良い」「はかりを持参したけど、ここにもあった！」など嬉しいご感想もいただきました😊寸胴鍋や、圧力鍋、一升炊きできる炊飯器など、なかなかご家庭にないものもキッチンラボにご用意があります！

京北地域の方は今年3月いっぱいまでは無料でご利用いただけますので、ぜひお問い合わせください🌿

はまちえ農園さん、あらい農園さん
ご利用と、お片付けも綺麗にいただきありがとうございました。

