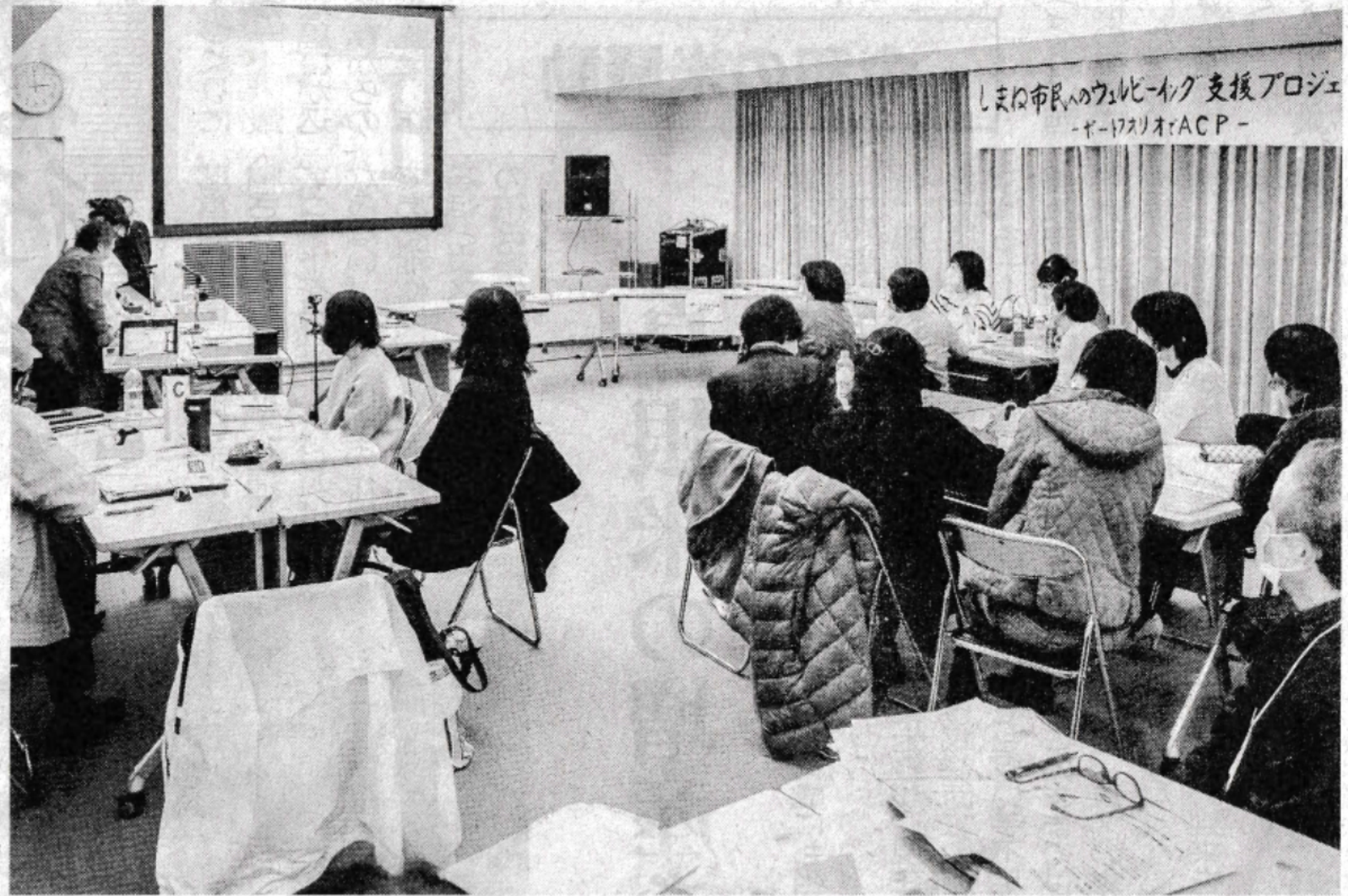


ライフポートフォリオの活用学ぶ

健康づくりに有効

キャンパス出雲主催

出雲市の訪問ボランティアナースの会「キャンパス出雲」(狩野京子代表)が主催する、自分らしい生き方を探るためのセミナー「しまね市民へのウエルビーイング支援プロジェクト」がこのほど、出雲市駅南町のビッグハート出雲であった。約30人が参加し、自身の健康をマネジメントするライフポートフォリオ(健康生活ファイル)の活用について学んだ。



同セミナーは、昨年11月に第1回が開かれ、オンライン開催も含めて今回が4回目。これまで、「シンクタ

ンク未来教育ビジョン」(横浜市)の鈴木敏恵代表を講師に、健康で充実した生活のためのライフポートフォ

リオ作りについて学んできた。この日は、各自が実際に作成したライフポートフォリオを持ち

セミナー「しまね市民へのウエルビーイング支援プロジェクト」の様子。8日、出雲市駅南町のビッグハート出雲

寄り、交流。市内から参加した石飛信子さん(51)は「間食が好き」な50代女性が、鉄とビタミンAを摂取できるお菓子を楽しみながら選ぶことができるようになる」をゴールとしてライフポートフォリオを作成した。無料アプリを利用して毎回の食事内容を記録することで、自分の栄養摂取の傾向を把握。食品の成分表にも注意するようにになり、不足する栄養素について調べたり、摂取する方法を考えたりするようになった。結果、好きな甘い物も取りながら減量に成功したという。石飛さんは「数値で表すことで自分を客観視でき、目標を定めて取り組むことができた」と話した。

同じく市内から参加した安食由美子さん(63)は「筋力をつけるために1日で50gのタンパク質が取れるメニューを考え、計画した献立で食事ができる」をゴールに作成。自身が通うフィットネスジムでの測定値や文部科学省の年代別身体能力チェックリストなどを利用して自己の

筋力を把握。毎回の献立を写真で記録し以前と比較したりすることで、タンパク質の多い食事を計画的に取るこ

とができるようになったと言っ

鈴木代表は「市民を対象にした継続的なライフポートフォリオ作りは、今回が初めて」とし、「自分で自分を健康にするツールの一つとしてライフポートフォリオの有効性を島根モデルとして全国に発信していきたい」と話した。

80.1MHz
IFEM
いずも
fm801@fmizumo.jp