

ほけかん

ISSN 1346-4191

2025・3

No.75

富山大学保健管理センター

もくじ Contents

健やかな大学生活のために	1
“ほけかん” ワークショップを紹介します!	2
退職のご挨拶	4

健やかな大学生活のために



富山大学保健管理センター 助教 西村 歩



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

大学生活の始まりに心を躍らせていることでしょう。一方で、新しい環境や生活に対して不安を感じている方もいらっしゃるかもしれません。大学での講義、実習、新しい人間関係、初めての一人暮らしといった新たな挑戦が、皆さんを待ち受けています。部活動やアルバイトを始める方も多いでしょう。

勉強などに励むことはもちろん大切ですが、体と心は皆さんの大切な資本です。バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠は健康な体を保ち、穏やかで安定した心を生み出します。食事、運動、睡眠を大切にすることが、ストレスに強い自分を築くための第一歩です。

体の調子や心の調子が崩れたときは、保健管理センターに遠慮なくご相談ください。保健管理センターでは、健康診断をはじめ、健康管理を行っています。健やかな大学生活を送れるよう、みなさんを全力でサポートします。

“ほけかん”ワークショップを 紹介します！



富山大学保健管理センター（高岡キャンパス）看護師 宮田 留美

保健管理センター（通称：ほけかん）では、健康に関する正しい知識と実践の獲得のために健康に関するセミナーやワークショップを行っています。

2020年、新型コロナウイルス感染症の流行により、体と心、人との交流にも大きな影響があったのではないのでしょうか。そのような状況から、“ほけかん”では、「感染症に負けない体を作ろう！」を大テーマとして、健康支援を目的にワークショップを開催しました。体育教員や公認心理師、管理栄養士と協力しながら「体、心、食」について、学生と教職員を対象とした、ワークショップを開催してきましたので、実施内容や当日の様子についてご紹介します。

大学生活では、学業が中心ではありますが、サークル活動、アルバイトなど様々なコミュニティで人間関係が広がります。一方で、高校生までの生活とは異なり、より自由度が増し生活リズムや生活習慣を崩しやすい時期でもあると思います。“ほけかん”は皆さんの「体」と「心」の健康を総合的にサポートする場所として3キャンパスにあります。ミニイベントであるワークショップを通して、身近な相談しやすいところと感じていただけると嬉しいです。

ワークショップ開催については、保健管理センターホームページや、掲示、ヘルシシステム（メール）で随時お知らせします。「こんな事やってほしい！」など要望があれば、是非お寄せください。お昼時間を利用した気軽に参加できるワークショップを通して、体と心の自己管理をするうえで、参考になれば幸いです。

皆さんの参加をお待ちしています！

自分の体を知ろう！

<内容>

- ・ロコモチェック
- ・各種計測
- ・トレーニングマシーン体験
- ・アンケート回答 (Forms)



本学芸術文化学系教員（専門分野：スポーツ人類学）に講師を依頼し、ロコモチェックや血圧及び体脂肪等の計測、学内に常設してあるトレーニングマシーン（5種類）を体験しました。ほとんどの参加者が、コロナ禍による運動不足、筋力低下を自覚しており、自分の体の状態を知って定期的なエクササイズをスタートするきっかけになった様子でした。

ボディ・ツイスティング・マシン



<発達する筋肉>
・外腹斜筋
・内腹斜筋

バタフライ・マシン



<発達する筋肉>
・大胸筋
・三角筋前中部

レッグ・エクステンション・マシン



<発達する筋肉>
・大腿四頭筋

デュアル・アクシス・インクライン・プレス



<発達する筋肉>
・主要筋群：大胸筋
・補助筋群：三角筋前部

腹筋台



<発達する筋肉>
・外腹斜筋
・内腹斜筋

心地よい体になろう！

<内容>

- ・各種ストレッチ
- ・タオル運動
- ・リンパマッサージ
- ・アンケート回答 (Forms)



元富山大学講師(専門分野: スポーツ健康科学)であり、中高老年期運動指導士の資格をもつ、非常勤カウンセラーに講師を依頼し、「体」をテーマにしたワークショップを実施しました。学生・教職員ともにパソコンを使用した仕事(作業)が多く、体のコリやゆがみ・柔軟性の低下を改善したいという声を聴く機会が多かったことから、体と心をほぐすストレッチ系を実施しました。体の緊張をほぐすことで心もほぐれるという、体と心の関係が感じられリラックスできた様子でした。

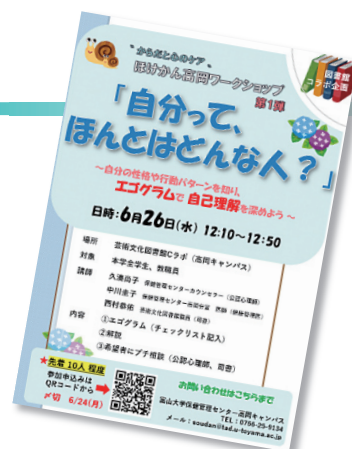
からだと心のケア図書館コラボ企画

自分って、ほんととはどんな人？

～自分の性格や行動パターンを知り、
エゴグラムで自己理解を深めよう～

<内容>

- ・エゴグラム (チェックリスト記入)
- ・解説
- ・本の紹介
(エゴグラム、エニアグラム、自己分析等)
- ・希望者にプチ相談
- ・アンケート回答 (Forms)



本学非常勤カウンセラーと、本学芸術文化図書館司書に講師を依頼し、図書館とのコラボ企画を初めて開催しました。「知らなかった自分のことを知れて、面白かった」「自分を見直すことが出来て良かった」「今の自我状態を分析でき、嫌と思うところは変えることは難しいが心に留め置くことで何か変化が出るかもと思いました」という感想がありました。

バランスの良い食事で、健全な体を作ろう！

～食育SAT (サット) システム体験：プチ相談もできる！～

食品サンプルを使って、普段の食事バランスをチェック

<内容>

- ・SAT を使った食事バランスチェック、個別栄養相談
- ①自分の普段の食事を食品サンプルから選ぶ
- ②トレイごとSAT システムの機械に乗せる
- ③栄養が偏っている場合、管理栄養士からアドバイス

自分が入りやすい食品を、
食品サンプルから、プラス (or マイナス) し、
改めてSAT システムで診断

例) 普段の食事☆1つ

管理栄養士からアドバイス

アドバイス後
☆4つ

- ・プチ相談コーナーで気軽に情報交換
- ・アンケート回答 (Forms)



SAT システムによる診断票



保健管理センターワークショップin 高岡



保健管理センターワークショップin 五福



富山県栄養士会「食育リーダー派遣事業」を利用し、食育SAT システム診断による食生活改善・相談の企画を行いました。普段の食事を食品サンプルから選ぶことも楽しく、即座に栄養診断でき管理栄養士から具体的なアドバイスや個別栄養相談受けられる手軽さは、実際の食生活を見直すきっかけとなりました。



食品サンプルを使用し分かりやすく、丁寧に具体的なアドバイスが好評でした。

退職のご挨拶

保健管理センター
前センター長

松井 祥子

2015年から保健管理センター長を務めていた松井です。毎年、フレッシュャーズの皆様とお会いできる春を楽しみにしていましたが、2025年3月をもって、退職となりました。

富山大学の春は、桜と笑顔が満開です。是非、その春を満喫しながら、それぞれの道を歩み始めてください。心配なことがあったら、保健管理センター(ホケカン)のスタッフが相談に乗りますので、それぞれのキャンパスのホケカンに遠慮無くお越し下さい。

それでは、皆様の心身の健康を心から祈念して～す！

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.



ほけかん 第75号 2025年3月発行

編集・発行 富山大学保健管理センター 富山市五福3190
TEL.076-445-6911 FAX.076-445-6908
E-mail: hokekang@ctg.u-toyama.ac.jp

