

健康づくり 楽しく学ぶ



笑顔で体を動かす参加者たち

タイムス元気塾に120人

市民タイムスが主催する「第7回健康万歳！タイムス元気塾」が7日、松本市巾上のホテルモンターニユ松本で開かれた。5部構成で、専門家が旬のレタスを取り入れた料理や、健康づくりの知識と実践例を多彩に紹介し、市民約120人が楽しんだ。

(荘 隆子)

料理を原
レタスを紹介する
塩原さん



楽語家・和泉家志ん治さんが総合司会を務めた。1・2部では、県松本農業改良普及センターの黒澤窓さんが松



本地方のレタス栽培の様子を説明し、相澤病院管理栄養士の塩原安里菜さんがレタスの特長を生かしたレシピを提案した。昼食には、塩原さんが考案した8種のレタス料理を詰めた特別弁当が登場した。食後は、認知症に関するミニ講座で、相澤病院脳卒中・脳神経センター顧問の近藤清彦さんが認知症の原因と治療法を解説した。認知症の6割に脳血管障害が伴っていることから「高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病予防が、認知症予防に

も重要」と話した。運動と音楽療法の組み合わせが認知機能の維持・改善に効果を挙げていることも報告した。

ヤマハポピュラーミュージックスクール講師・布野栄次さんは、音楽に乗せた発声法、舌や唇をやらなくする運動を指導し、参加者が笑顔で体験した。

相澤病院の特別協力、ミュージックプログラム、ミューズ・ザオクチ、ホテルモンターニユ松本、かんぼ生命保険松本支店の協賛、JA松本ハイランドの協力で行われた。

認知症の症状や治療法を語る近藤さん



発声法を指導する布野さん



展開する山口君と竹田君の2人
軽妙な語りをする