

# 健康教室に参加してみませんか?

保健管理・総合相談センター 保健管理部門 臨床検査技師

武内 早苗 (たけうち さなえ)



体成分測定会風景

保健管理・総合相談センターでは、健康教室を開催しています。健康教室と聞くと、お話を聞く勉強会のようなものを想像されるかもしれませんが、当センターの健康教室は、健康に関連する指標を測定することをメインに実施しています。健康教室に参加することで、少しでも健康状態について理解する機会が増えることを願っています。

今まで開催した健康教室には、体組成測定会、骨密度測定会、アルコールパッチテスト体験会、S A Tシステム(摂取カロリーが分かるシステム)体験会、動脈硬化度測定会、貧血検査体験会などがあり、徳島大学の学生および教職員ならどなたでも参加できます。なかでも人気なのが体組成計測定会です。InBodyという機械を使用し、体脂肪量や筋肉量、筋肉バ

ランスなどからロコモティブシンドロームの可能性をチェックできます。InBodyは当センターのヘルスチェックルームに常設している機械なので、いつでも自由に測定可能ですが、健康教室期間中は結果を見ながら生活習慣へのアドバイスや、健康に関する質問などにも答えることができます。ヘルスチェックルームには健康教室期間中だけでなく測定できる機械がありますので、興味がある方はスタッフにお声かけください。また、健康教室に関するご要望等ございましたら、是非お聞かせください。これからますます健康教室を企画していきますので、掲示板や保健管理・総合相談センターのホームページをチェックしてみてください。たくさんのご参加をお待ちしております。この機会に健康について一緒に考えてみませんか?

## 今まで開催した健康教室の一部を紹介します。

### 骨密度検査

超音波でかかとの骨の密度を調べます。



### 動脈硬化度検査

両手足の血圧をチェックする感覚で、簡単に血管の状態が分かります。



### 貧血検査

指をのせるだけで貧血の検査ができます。採血する必要がないので、痛みありません!



## 読者の言葉

各学部の授業内容を1学部紹介でなく、全て知りたいです。

各学部だけでなく、大学全体で特色ある教育を取り入れています。次回の1月号では、徳島大学の教育について特集を掲載する予定です。グローバル化教育、アクティブ・ラーニング、e-Learningなどからいくつか紹介いたしますので、ぜひご覧ください。これらの教育は単に教えるだけでなく、考察力や専門知識、主体性を兼ね備えた人材の育成を目指すものです。

みなさんこんにちは。医学部医学科2年の和田梨沙です。私は生まれも育ちも徳島県ですが、実家が西の方にあるため現在は大学の近くで一人暮らしをしています。晴れて大学生となった昨年は以前からやりたいと思っていたことにたくさん挑戦できた1年間でした。

春休みには東京・大阪へ旅行に行きました。2泊3日でTDLやお台場、築地などを巡り大阪では梅田を散策しました。この時の旅行資金はすべて自分でバイトして稼いだお金です。高校生のころ漠然と憧れていた「バイト」。実際に働きはじめると、お金を稼ぐこ

との大変さが身に染みてわかりました。ベタな話ですが、一人暮らしですべての家事を自分でこなすという苦労も相まって、毎日仕事と家事を難なくこなす両親や祖母への感謝と尊敬の念が強くなりました。この春は自分のための旅行で全部使ってしまったのですが、今度は何か家族孝行でもしようかと思っています。

その他にも(徳島県民だけど)初めての演舞場での阿波踊りや、サントさんの通訳のボランティアなども経験することができました。あつという間に1年生が終わった気がしていました。こうして思

## My Life Situation

アルバイト: ドラッグストア  
サークル: 徳島大学医学部 軟式テニス部、地域医療研究会  
趣味: 料理、読書



東京旅行でのひとこま。お台場にて

い返してみると案外いろんなことをしていたのだなと自分でも驚いています。そして2年生となった今は専門科目の勉強に追われる日々を送っています。そもそも学生の自分は勉強なので勉強第一の生活が当たり前ですが、昨年のようにあれもこれもと取り組む余裕がないのが残念です。

大学に入学してから「働きはじめるとお金があっても時間が無い。だから時間がある学生のうちは多少お金が苦しくてもたくさんのお金を経験しなさい」という話を何度も聞きました。時間の余裕のなさはずに少し実感しています。卒業後は今の比にならないほど多忙な日々が待っていることでしょう。体力と時間のあるうちにまだまだたくさんのお金を経験し、さまざまな人と出会って人間的な幅を広げていきたいと思います。

最後になりましたが、今回このような執筆の機会を与えていただきありがとうございます。



今年の四国大会にて(最後列左から4番目)



医学部 医学科 2年  
和田 梨沙 (わだりさ)

東京旅行でのひとこま、TDLにて。



今年の春に行われた大会での様子(右が著者)



サンタの通訳のボランティアをしました。(左が著者)



四国大会2016にて、1,2年生のメンバーと(3列目左)