

「前橋市保健推進員 委嘱状交付式及び

総会・研修会」が開催される

令和7年5月30日(金)、前橋市総合福祉会館において「前橋市保健推進員 委嘱状交付式及び総会・研修会」が開催されました。

研修会では、群馬大学医学部附属病院 病院長・齋藤繁先生を講師にお迎えし、「群馬県の自然環境を生かした健康増進 ～人生の最後まで医療や介護のお世話にならない人を増やすために～」と題してご講演をいただきました。

医師であり、登山家でもある齋藤先生は、群馬県の豊かな自然環境を活用



した健康づくりについて、科学的根拠に基づいたデータやグラフを用いながら、分かりやすくお話してくださいました。

例えば、日常生活に坂道の上り下りを取り入れることで脚力や心肺機能を効果的に鍛えられることや、腹式呼吸がストレス軽減に有効であることなど、すぐに実践できる健康法を紹介いただきました。

特に、口をすぼめて息を吸い、肺を大きく広げる呼吸法の練習により、肺の奥まで十分使い全ての肺胞をしっかり広げることの大切さが強調されました。

私たち保健推進員が地域で果たす役割の大きさを再認識するとともに、健康づくりの実践につなげていきたい内容でした。

なお、齋藤先生の著書については、下記をご紹介します。

さらに詳しく学びたい方はぜひご覧ください。

◎ 齋藤 繁／著

- 登山を楽しむための健康トレーニング （上毛新聞社）
- 登山で病気に負けない体をつくる健康トレーニング （上毛新聞社）
- 「体の力」が登山を変える ここまで伸ばせる健康能力 （山と溪谷社）
- 山登りでつくる感染症に強い体 （山と溪谷社）
- 院長が教える一生登れる体をつくる食事術 （山と溪谷社）

