

## 子供からお年寄りまで取り組めるメニュー



収録時間約1時間、税込み価格2000円

薬学部の梅田孝教授が本学学生及び薬剤師や一般の方々の健康づくりの実践、指導を目的に企画・監修し、NHKの番組『おかあさんといっしょ』10代目たいそうのおにいさんの佐藤弘道さんが考案・指導したDVD教材「健康サポート体操」が完成しました。

佐藤さんが梅田教授の弘前大学大学院時代の教え子という縁で、一昨年からDVD化の構想が持ち上がり、2年がかりで企画、制作、完成にこぎ着けました。

DVDには梅田教授が健康づくりに必要な三本柱と位置付ける「柔軟性、筋力、持久力」を維持・強化できるようなトレーニングメニューが盛り込まれ、佐藤さんが行う模範演技が収録されています。また、同トレーニングメニューは年少者から高齢者までの幅広い年齢層で健康づくりを実践できる内容となっています。

「健康サポート体操」は梅田教授が講義や実習を通じて薬学部の学生らに教えていますが、一般の方々の健康づくりの実践にも役立つものになるとともに、薬局で健康づくりを指導する薬剤師さんにも活用してもらえるようDVD化しました。

佐藤さんは「小さい子供からお年寄りまで取り組めるメニューです。10項目あるメニューのうち、自分のできるものから実践してください。薬局でもストレッチマット1枚あればできるので、薬局が『まちの健康ステーション』的な役割をもってもらうためのツールになれば」と活用を期待しています。