

理事長室から

木下 統晴



健康長寿延伸につなげる

私は、これからは、先端医学と保健科学の時代になると考えています。医療技術は非常に進歩が速く、最先端を学んだと思って医学部を卒業した時には、もう、技術はその先を走っていると言われていました。ロボット、m-RNAワクチン、iPS細胞、AIなども進んでいくでしょう。

しかし、先端医療が進めばそれで大丈夫ということになるでしょうか？ スペイン風邪（1918年）とコロナのパンデミック（2019年）を比べてみて、ワクチンと医療技術の進歩はあったものの100年前と全く同じと言ってよい程、マスク、手洗い、三密を避けるという対策をとらざるを得ませんでした。スペイン風邪の収束にも3年かかっています。これも殆ど同じ展開です。100年間の医療技術の進歩はあったものの、自然

には人知の及ばないことが、まだまだ沢山あります。

一方、保健科学は、健康寿命延伸に確実に繋がると考えています。国民皆保険制度があるから病気になっても医療機関で診てもらえば良いというのではなく、普段から「自分の体は自分で守る」という意識をまず持つことだと考えます。健康・スポーツ教育研究センターは、才能の発掘、障害の予防、そして未来を見据え人の健康寿命の延伸のための武器として普段からの運動、食、知と予防を進める先鋒と位置づけています。

大学（教職員・学生）が一体となり、患者さん、医療消費者の皆さんの生命・健康・QOL（生活の質）への貢献に取り組みましょう。

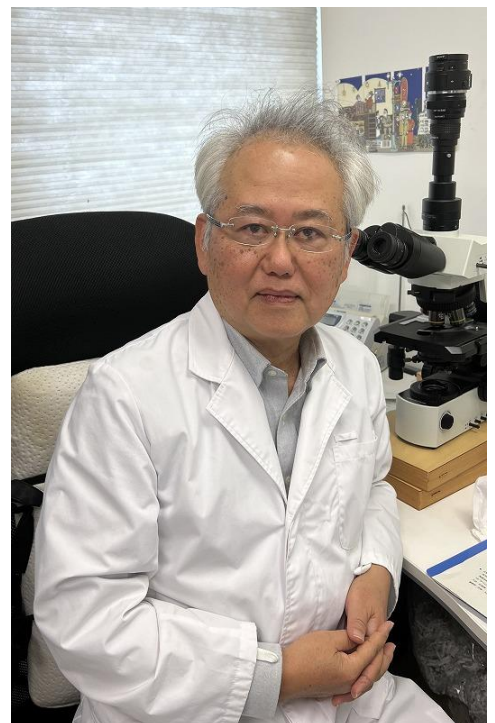
南部教授に特別功労賞

国際細胞学会 長年の功績たたえ

本学医学検査学科の南部雅美学科長（教授）が、国際細胞学会（IAC）の細胞検査士特別功労賞（Cytotechnologist Achievement Award 2020）を受賞しました。若い頃から精力的に続けてきた海外の学会発表等の学術業績や、長年にわたる教育および国際交流等への貢献が評価されました。11月に米国ボルチモアで開催される国際細胞学会にて表彰されます。

南部教授は、日本の細胞検査士の育成にも長年携わってきました。日本臨床細胞学会の国際交流委員会に所属し、国際フォーラム等の国際的イベントの座長や発表者を数多く務めてきました。中でも日本細胞診断学推進協会細胞検査士会では、国際委員会委員長就任を機に、日台韓細胞検査士合同セミナー（Japan, Taiwan, Korea Cytotechnology Joint Meeting）を立ち上げ、日本、台湾、韓国の細胞検査士間の国際親善と学術交流に尽力しました。

受賞にあたり南部教授は「この度は素晴らしい賞を賜り身に余る光栄です。日台韓細胞検査士合同セミナーで築いた多数の日本、台湾、韓国の友に応援して頂いた賜物です」とコメントを寄せました。（安部悠介）



IACの「細胞検査士特別功労賞」
受賞が決まった南部教授

職場の「ぬかづけ」にご用心!?

転倒防止セミナー

最近、何もないところでつまずいたり、転びそうになったりした事はありませんか？

6月22日(水)に熊本県経営者協会が「職場環境と動きやすいからだと転倒防止!」と題して実施したオンラインセミナーがあり、本学教職員13名が講師の山下亮先生(熊本機能病院熊本健康・体づくりセンター課長)による座学と実技を受講しました。

人間は50歳を過ぎた頃から骨折しやすくなるそうです。50代で手首骨折、60代で椎体骨折(背骨)、80代で大腿骨近位部骨折(足の付け根付近)と加齢と共に骨折しやすい部位に特徴があるとのこと。

特に転倒しやすい「ぬかづけ」の場所は要注意です。

「ぬ」濡れているところ
「か」階段、段差、斜面、継ぎ目
「づけ」台車などの足元付近の低い障害物、暗い場所などのつまずきやすい場所

実技では、簡単なストレッチの指導があ

り、参加者も机の前で熱心に取り組んでいました。日頃動かさない筋肉を動かしてピキッと音がした人も、ストレッチ後は体が軽くなったのを実感いただけたのではないのでしょうか。誰でも机でできますので、ぜひお試しください。

(総務課)



山下 亮課長

元気に働くための「姿勢 & 筋力トレーニングの4ステップ」

①肩甲骨トレーニング(10回)



「1・2・3・4」
手の甲を内側に向けて
腕を前方に突出す
【息を吐きながら】



「5・6・7・8」
手の平を上に向けて
ゆつくり肘を後ろに引く
【息を吸いながら】

②呼吸運動(5回)



10秒かけて、鼻から息を吐いて、お腹を引っ込ませる
ゆつくり吸って、お腹を膨らませる

③太もも裏伸ばし(10秒)



膝を伸ばし、つま先を
手前に向けて、上体を
前に倒す

④スクワット(10~20回)



「1・2・3・4」
足の横幅は腰～肩幅でつま先の
向きは若干開く。
4秒かけてゆつくり立ち上がる。
立った時に、膝は伸ばし切らない。



「5・6・7・8」
4秒かけて、ゆつくり椅子に
座るようにするけど、座らない。



健康・スポーツ
教育研究センター

中村 祐貴さん

ソフトテニス愛熱く語る

図書館主催「私の部屋でランチを」が6月27日(月)、キャンパステラスで開催され、4月に健康・スポーツ教育研究センター事務に着任した中村祐貴さんが「私とスポーツ~今までとこれから~」と題して熱く語りました。オンライン(Zoom)、サテライト室も含め49人が参加。

中村さんは中学時代にソフトテニスを始め、インターハイや国体にも出場経験があります。大学卒業後、一旦企業に勤めましたが退職し、ソフトテニススクールに転職。母校の高校でソフトテニス部の外部コーチも務めており、「ソフトテニスの指導が自分のワークライフバランスを支えている」と語りました。

中村さんの話は、センターの意義や目的、今後の活動にもおよび、アリーナに開設されたジムについて「今後、衛生委員会と合同で運動や健康増進イベントを開催し、学内を盛り上げていきたい」とも語りました。

講演後は学生からも質問が飛び出していました。キャンパステラスを訪れたりハビリテーション学科理学療法専攻1年の柳瀬唯希さんは「実践や経験に基づいたお話を聞くことができ、面白かったです」と感想を述べていました。(安部悠介)



「学内を盛り上げたい」と語る
中村さん

学内で早朝から交通安全を呼びかける学生たち



◆早朝の交通安全呼びかけ 学友会による朝の交通安全呼びかけが6月27日(月)～7月1日(金)の5日間、学内外で行われました。期間中、メンバーは午前8時半から30分程度活動。1号館正面ロータリー前では「一時停止」「徐行」などのポスターを掲げ、校内での安全運転を訴えました。一方、大学近くの県道交差点では、運転中のイヤホン禁止を呼びかけました。大学内で呼びかけたリハビリテーション学科生活機能療法学専攻2年の稲津大輝さんは「交通事故が起きないように安全運転を心がけてほしい」と話していました。(安部悠介)

◆高校担当者に向け進学説明会 高校の進路指導者向け進学説明会が6月17日(金)に50周年記念館で開催されました。同説明会は高校の進路指導担当者に本学の教育内容や入試概要などの最新情報を直接伝えようというもので、41人が参加しました。木下統晴理事長の挨拶に続き、竹屋元裕学長が大学の概要や国家試験合格率、就職率をアピール。続いて竹永和典入試委員長が本学の入試制度について説明しました。参加者は大学案内や入試ガイドを開いたり、メモを取ったりしながら熱心に話を聞いていました。説明会終了後は、希望者が4月に設置された健康・スポーツ教育研究センターを見学。松原誠仁副センター長と事務局の中村祐貴さんによる施設設備などの説明に興味深く耳を傾けていました。

(入試・広報課)



竹屋学長の説明を聞く高校の進路指導担当者たち



ヤマモモたわわに

今週の1枚

1号館の西側で建物を取り巻くように植えてあるヤマモモの木。今年も、深紅の実をつけました。直径1～2センチの実は、生で食べても、ジャムに加工してもおいしくいただけます。撮影した渡辺雄一学部長は昨年、熟した実を約1キロ持ち帰り「ヤマモモ酒」にしたそうです。

入学して3ヶ月、家族と離れての生活にも少しは慣れた。だが、いまだに大変だなと思うことが二つある。

ひとつは、お金の使い方。今まで親に任せきりだったが、今は奨学金を借りて学校に通い、生活費も払っている。だから、限られたお金の中で1ヶ月の支出を最小にし、少しでも余るように考えなくてはならない。油断をしたら即ピンチだ。おかげで、何にどのくらいお金が使われているのか分かるようになった。買い物も、安く、長持ちする物を選び、無駄な物は買わないようになった。

二つ目の「大変」は、家事。1歳上の



兄と住んでいるので、ほぼ毎日お弁当と晩ご飯を作る。元々、料理する事は嫌いではないが、「今日のご飯なにがいい？」という問いに「何でもいい」と返された時に困る親の気持ちが分かるくらい、メニューを決めるのに頭を悩ます。洗濯や掃除も、時間を見つけ、天気も見ないといけけないので、これまた大変だ。

家族と離れて住んでみて、家族のありがたさに気づいた。感謝したい。家族が多い私にとって静かな家に帰るのはいまだに寂しい。(アカデミックスキル支援センター・学生広報スタッフ)