

## はじめに

平成9年度の保健管理センター概要をお届けします。例年、年度末いっぱいかかって上梓するのが常でしたから、この時期にお届け出来るのをとてもうれしく思います。スタッフの方々の努力に心から感謝いたします。

平成9年度のセンター企画には、いくつかの新しい試みが加わりました。一つは長大祭への参加です。長崎県の体力チェック用の車を借用し、長大祭の中日に図書館前の広場に店を広げ、体力テストとアルコールパッチテストを実施しました。あいにくの雨でお客の入りはいま一つでしたが、センター職員総出でスタッフも十分楽しみました。

もう一つ職員を対象としては、夏休みの時期にダンベル体操教室を開催致しました。生活習慣病の危険因子ありと指摘された職員にとって、運動をどのように日常生活に取り入れるかは重要な課題ですが、大部分は、忙しい毎日に追われその実践が難しいのが現状です。そこで比較的簡単に取り組みそうなダンベル体操をとということになりました。昼休みの時間、センターのセミナー室には軽快な音楽が流れ、思い思いの出で立ちの職員がインストラクターと共にさわやかな汗を流し、運動クラブに変身しました。講習の期間は2か月でしたが、以後は同好会として現在も継続しています。

このような取り組みがスタッフの発案で出来たこと、それが、まだ若芽ではありますがしっかり根付きつつあることは大きな喜びです。また、ここ1、2年センターのロビーの様子が様変わりしてきました。これまで、元気のない顔の学生が診察待ちしていたロビーに、賑やかな学生の入りが絶えません。体脂肪の測定や、血圧測定、アルコール・パッチテストを希望して訪れる学生が増えたのです。本センターが、これからますます健康増進の場として、学生にも職員にも積極的に活用されるようになることを願っています。

平成10年9月

長崎大学保健管理センター

所長 石井伸子