

生活改善目指し4講話

第3回
健康フェスタ

骨盤底筋体操の新提案も

宮古地区の医師会、歯科医師会、薬剤師会が共催した第3回宮古島健康フェスタが2日、市役所で開催さ

れた。琉球大学大学院医学系研究科で頻尿器科医師の宮里実教授らによる講演や体操指導など午前と午後



第3回宮古島健康フェスタが開催された＝2日、市役所2階・大ホール

分けて複数の講演が実施された。訪れた市民らは市民の健康状態の維持、向上と生活の質の改善について学んだ。

このイベントは、市民が日頃の生活習慣を振り返り、健康寿命の延伸および生活の質の向上を目指すことを目的としており、個人のQOL向上や将来の不安解消に貢献することが期待されている。

医師会の竹井太会長はいさつで、「皆さんの健康がこのフェスティバルを通して普段から健康を考えるチャンスになれば」と強調した。

宮里教授は「骨盤底ヘルプ」について、同医師会か

らH i r a r a生活習慣病クリニックの木場藤太院長の講義「じん臓を守ろう」、中村胃腸科内科の中村献院長による「宮古島の現況と食育に関して」、県立宮古病院消化器内科の新里雅人医療部長による「宮古島のみなさんのために、病院ができないこと、できなくなっていること」について講演した。

また、琉大病院リハビリテーション部の理学療法士長嶺覚子さんによる「骨盤底ヘルプのすすめ」と題した新感覚の骨盤底筋体操の指導や県理学療法士協会宮古支部による体操講座も同時に開催された。