



保健医療学部看護学科
山崎 松美 教授
研究分野／看護学、臨床看護学

効果的な運動療法で筋力アップ

糖尿病や心臓疾患の患者さんの運動療法についての研究をしています。運動療法というと、散歩に代表される有酸素運動が挙げられますが、散歩だけでは筋力低下を予防できないことが、最近の研究で分かっています。効果を上げるには、筋力トレーニングも行うことが大切です。しかし、大切だと分かっても続けられない人もいます。どうやって継続できるのか、患者さんが運動療法をどう捉えているかを明らかにするため、病院で面接や聞き取りなどを行い、全ての患者さんが100%取り組める運動療法の確立を目指しています。

加齢とともに、何とか体力を維持させたいという気持ちで運動する人は多いと思いますが、運動は裏切りません。年をとっても、努力すればするほど筋力・体力は付きます。ですから、疾患の有無にかかわらず、筋力・体力の「維持」ではなく「向上」を目標にした攻めの姿勢で、皆さんもぜひ運動にチャレンジしてください。

公立小松大学では、知識や技術の習得はもちろん、目の前の患者さんの「今」ではなく「生涯」を考えたケアができる、レベルの高い看護師を育てていきたいと思っています。私は小松出身で、市民病院とやわたメディカルセンターで看護師として勤務していた経験もあります。本当に小松が大好きなので、これまでお世話になった地域の皆さんへ、色々な形で恩返ししていきたいです。



開け!研究室のとびら

保健医療学部編

公立小松大学には、様々な専門分野の教員が在籍しています。どのような研究をしているのか紹介します。

問い合わせ 公立小松大学 ☎23・6600

体内時計を整えて生活習慣病を予防



保健医療学部臨床工学科
平山 順 教授
研究分野／時間生物学

「体内時計」という言葉を聞いたことはありませんか。体内時計は、睡眠や代謝といった多様な生命現象に約24時間の周期変動(リズム)を作り出します。我々ヒトは、この生体リズムを利用して、日中、活動に必要なエネルギーを効率的に産生します。一方で、夜間の睡眠時にはエネルギー消費を抑制し、体内環境を休息に適したものにします。現代社会では、夜勤といったシフトワークの機会が増加し、夜食が常習化しています。このような生活習慣は、体内時計を破壊させ、睡眠障害や代謝異常などの疾患の原因となり得ます。特に、「夜間の食事」は要注意です。健康には「何を食べるか」と同時に「いつ食べるか」も重要で、私自身夕飯は毎日18時までに済ませるようにしています。18時が難しい場合は、ぜひ20時までの夕食を目標に習慣づけるようにしてみてください。

体内時計と睡眠障害などの疾患の関連を研究するために、ゼブラフィッシュという熱帯魚を用いています。この魚は、ヒトと約8割共通した遺伝子構造を持ち、ヒト疾患研究の有益な実験モデル生物として世界で認知されています。特にゼブラフィッシュは透明性が高いので、ホタルなどの光るタンパク質を用いて、生体内で体内時計を目で見て解析することが可能です。

研究で魚を扱っていますが、趣味も釣りです。せっかく小松に来たので、ぜひ木場潟や手取川でフライフィッシングをしたいと思っています。

2018夏 つららこまつ 花のコンクール大賞

夏に咲く花を中心に、誰もが鑑賞できる花壇やプランターなどの花装飾を対象にしたコンクールです。真夏の日差しの下で元気な花を咲かせた受賞花壇を紹介します。

問い合わせ フローラルこまつ実施本部事務局(緑花公園センター内) ☎24・8102



大賞

下粟津町花の会

花壇の出来栄が昨年より一段と良くなっています。花がそろい、切り戻すことで草丈も調整されています。また、段差をつけてコンテナを置き、立体的なボリュームも出ています。公民館の利用者を花でお迎えする気持ちが表れた、とてもすてきな花壇です。



田谷特別賞

中海資源保全会

地域一体となって取り組む、ロードパークなかうみの里の芝桜植栽や管理の中心を担っています。シーズンには芝桜の名所となっています。



カブッキー賞

犬丸児童クラブ

育てた花でアレンジメントを作ったり、採れた果物や野菜を料理に使ったりと、子供たちと一緒に楽しみながら花育と食育を融合させています。



各部門賞

団体の部

◆一般

- 【金賞】 西軽海町一丁目
- 【銀賞】 ツバキの会(木場町)、糸町町内会、金野町婦人会
- 【銅賞】 沖町町内会、道の駅こまつ木場潟
- 【奨励賞】 JA今江女性部、金平町老人会花びらの会、金平町老人会いきいき花壇
- 【入選】 今江町町内会、扇町町内会、若杉町婦人会、若杉町町内会、城南

- ことぶき会、フローラル沖町、鶴川町福寿会、鶴川町町内会、島町会館
- 【努力賞】 北部児童センター、木場さわやかクラブ、松生町町内会、糸町公民館

◆児童・生徒

- 【銀賞】 第一小学校
- 【銅賞】 国府中学校
- 【入選】 那谷小学校、月津小学校
- 【努力賞】 安宅小学校、御幸中学校

◆幼児

- 【銀賞】 中海こども園
- 【銅賞】 月津こども園、今江こども園
- 【努力賞】 粟津温泉こども園

個人の部(敬称略)

- 【金賞】 高橋清美(南陽町)
- 【銅賞】 加納博子(八幡)
- 【奨励賞】 谷口英雄(大領町)、田中恵子(三谷町)
- 【努力賞】 山内文彦(上小松町)