

明治薬科大学 × 多摩六都科学館 地域連携プロジェクト

## セルフメディケーション体験

～姿勢改善と脳から健康づくり～

多摩六都科学館（東京都西東京市、館長：高柳雄一）では、2016年より、明治薬科大学セルフメディケーション学研究室（清瀬市）と多摩六都科学館が連携した地域の健康づくりプロジェクトを行っています。「誰もが生き生きと暮らせる地域の創造」にむけた、市民の健康づくりを支援する地域で連携した取り組みです。

今年は、「姿勢改善」をテーマにした3回講座と、造形ブロック「カプラ®」を使った2回講座を実施し、身体の姿勢改善、脳の活性化という視点から、健康寿命の延伸を目指すセルフメディケーションを実際に体験していただきます。

### ■企画概要

#### イベント① 健やかカラダづくり

～腰痛・膝痛改善のための正しい姿勢と歩き方～ **全3回**

①9月24日(土) ②12月10日(土) ③3月11日(土)

※①0か月目 ②3か月目 ③6か月目の全3回

「姿勢改善」に向けて、薬剤師によるオーダーメイドの生活習慣改善アドバイスを行います。歩き方・姿勢を見直すことで、膝や腰の痛みの改善を目指しましょう！

【時間】10：00～16：00の間 ※時間は参加者ごとに異なるため、各参加者にメールにてご連絡します

①初回…説明(30分)+初回測定および薬剤師との個別面談による健康相談(約1時間)

②③3か月目・6か月目…測定+面談(約30～40分)

【講師】石井文由教授(明治薬科大学セルフメディケーション学研究室)ほか 薬剤師

【会場】①③科学学習室 ②イベントホール

【対象】大人(20歳以上) ※3回の開催日すべてに参加できる方

【定員】12人 【参加費】入館料のみ(大人520円、4歳～高校生210円)

【申込方法】事前申込(抽選) ※応募締切9/12(月) 必着



#### イベント② 頭と指先を使って健康に！

～造形ブロック「カプラ®」1ヶ月体験～ **全2回**

①10月1日(土) ②11月3日(木)

指先を意識的に使って脳を刺激することにより、脳の活性化が習慣化します。カプラ®(同じ大きさの細長い板)を自宅に持ち帰り、1ヶ月間体験します。その前後にじゃんけんやトランプ、そして簡単な計算等の脳トレゲームをして効果を調べます。

【時間】①10：00～12：10 ②11：00～12：30

①初回…説明(5分)+脳トレゲーム(45分)+カプラ®体験(20分)

②2回目…脳トレゲーム(45分)+カプラ®作品制作+講義(15分)

【共催】石井文由教授(明治薬科大学セルフメディケーション学研究室)ほか 薬剤師

【会場】科学学習室

【対象】大人(40歳以上) ※2回の開催日すべてに参加できる方

【定員】12人 【参加費】入館料のみ(大人520円、4歳～高校生210円)

【申込方法】事前申込(抽選) ※応募締切9/20(火) 必着



## ここに注目！ ロクトで気軽に始める、気づく、健康へのアプローチ

### “身体”をととのえる

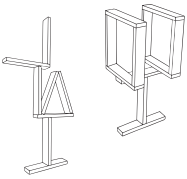
「健やかカラダづくり」では「姿勢改善」をテーマに、専門家との相談会を設け、腰痛や膝痛といった不調の悩み改善を目指す健康づくりの場を提供します。歩き方や姿勢を観察・測定し、問題点を改善するための6カ月間の継続的な指導を行います。個人に合わせた的確な指導を専門家から直接受けることができる絶好の機会です。

### “指先・脳”をきたえる

カプラ®は1:3:15という比率の細長い板です。同じ大きさの板だけで建物や乗り物、動物も思いのままに形を作れる建築模型素材です。集中力、想像力、思考力、挑戦心、創造力が楽しみながら培われます。「頭と指先を使って健康に！」ではこのカプラ®を使って作品製作と、簡単脳トレゲームを行い、5種の項目を簡単チェック。自宅に持ち帰り1カ月間の体験結果で変化をモニタリングします。

測定結果は、過去2年分の実証実験結果と併せ、健康増進を目的としたカプラ®の適性についてのエビデンスに用いられます。

「KAPLA」及び「カプラ」は、KAPLA 考案者トム・ブリューゲン氏が、EU、日本ならびにその他の国において、所有する登録商標です。日本国内において、KAPLA 日本総代理店有限会社アイ・ビー・エス（富安智子）が専用使用権を有しています。登録商標は著作権者有限会社アイ・ビー・エス富安智子の許諾を得て使用しています。



## ■明治薬科大学セルフメディケーション学研修室の活動

日本では国民皆保険制度下、セルフメディケーションの意識が遅れ、処方薬中心の医療体系が主流となっているのが現状です。服薬し続けなければならない病気の国民を増やさない為に、また大きな社会問題となっている医療費高騰を抑制する為に、健康維持・増進、病気の予防を含めたセルフメディケーションの推進は不可欠です。セルフメディケーション学研究室では、薬剤師、運動トレーナー、管理栄養士など各分野の専門家が連携し、病気を予防し、健康を維持増進するための具体的な方法について提案するための研究活動を行っています。



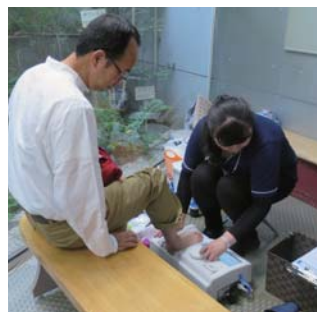
石井 文由 教授

## <多摩六都科学館 × 明治薬科大学セルフメディケーション学研究室>

多摩六都科学館と明治薬科大学セルフメディケーション学研究室は、2016年から、病気になって薬に頼らなければならなくなる前の健康づくりを様々な角度から考える活動・展示を行っています。



▲2017.11 健やかメニュー講座  
「あなたの食事に必要なのは、この1品！」



▲2019.5 「はかって知ろう骨密度！」



▲2020.1 西東京市芝久保地区会館での  
「カプラ®測定会」における脳トレゲームの様子



▲展示室2「からだの部屋」  
セルフメディケーションの展示コーナー

本件に関する  
問い合わせ先

多摩六都科学館 広報担当（安倍・廣江）まで

〒188-0014 東京都西東京市芝久保町5-10-64

TEL：042-469-6100（代表） 042-469-6984（広報直通）

web：https://www.tamarokuto.or.jp/

mail：info2@tamarokuto.or.jp