



食事の時間も楽しみましょう

夏の暑さもやわらぎ、秋の気配を感じるようになってきました。秋の楽しみの一つに“食”がありますが、皆さんはどのように食を楽しまれているのでしょうか。10月から後期が始まると、学生の皆さんの生活は慌ただしくなり、食事に時間がさけないと1人で食べることや、短時間で済ませることが増えるのではないのでしょうか。

厚生労働省では、健康づくりのなかで食事は栄養素だけでなく、人々の生活の質に関連して、食事の方法についても提言しています。「1日最低1食、きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる」ことを推奨しています。共食(家族や親しい友人知人など誰かと食事の楽しさを共有すること)に対して満足感を得られることが、精神的健康の維持・向上と関連することが示唆されたという報告¹⁾もあります。推奨されていることのすべてをおこなうことは難しいかもしれませんが、親しい人たちとの楽しい食事の機会が、皆さんの心身の健康を高めてくれる可能性があります。

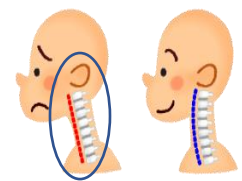
最近食欲がないなどの心身の不調や、学生生活の悩みなどにつきましては、どうぞ保健管理センターにご相談ください。

加藤由季(名古屋市立大学病院 臨床心理室)

¹⁾木村ら(2018)共食の質尺度の作成および精神的健康との関連,日本家政学会誌,Vol69 No.6 439-447

スマホ首(ストレートネック)になっていませんか？

人の首はゆるやかにカーブしていて、重い頭をクッションのように支えています。うつむいた姿勢を長い時間続けていると首が直線に近い状態になります。この結果、重たい頭をクッションなしで支えることになり頭痛、肩こり、首の痛み、めまい、ひどくなれば吐き気、手足のしびれ、自律神経のみだれ、顔のたるみや歪み顔が大きく見えるなど容姿にも影響が出てきます。



使用時は気を付けましょう

- スマホを見る時うつむくのではなく、顔と同じ高さでスマホを持つ。
- パソコンを使用する時、猫背の姿勢にならないようにモニターの位置や高さを工夫する
- 首や肩のストレッチで筋肉をほぐす。

秋入学者の健康診断について



秋入学者を対象に、健康診断を実施します。

令和6年10月3日（木）～10月21日（月）に大学の指定する健診機関で実施します。

受診 1週間前までに電話での予約が必要です。詳細は学務情報システム等で通知している「令和6年度秋の健康診断のご案内」で確認してください。

令和6年度後期 よろず相談スケジュール(予約制)

曜日・時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00～	古山	渡邊		池田	加藤
10:00～	古山	渡邊		池田	加藤
11:00～	古山			池田	加藤
13:00～	古山	長野	松原	池田	加藤
14:00～	古山	長野	松原	池田	加藤
15:00～	古山	長野	松原	池田	加藤
16:20～			中川		

予約方法は末尾の枠内を参照ください。

ながく暑かった夏休みも終わり、後期の授業が始まりました。
生活のリズムは取り戻せましたか？

滝子キャンパスの保健管理センターには看護師2名が常駐し、応急処置（簡単なけがや病気の応急処置、一時的な休養）、日常的な健康相談、簡単な測定（身長・体重・体脂肪・血圧）等を行っています。

「なんだか気分が晴れない。」「体調不良。どの病院にかかれば良い？」「友人関係でもやもや・・・」など、心やからだの健康面を中心に、学生生活の中で気になることがあれば気軽にご相談ください。相談内容に応じて、専門のスタッフ（医師、カウンセラー）への取り次ぎも行います。

名古屋市立大学保健管理センター（滝子キャンパス2号館1階）

HP：<https://www.nagoya-cu.ac.jp/education/healthcare/outline/>

電話：052-872-5881（内戦：5881） メール：hoken@sec.nagoya-cu.ac.jp

*相談の予約は来室、電話、メールで受け付けています。メールの場合、本文に氏名、所属学部・研究科・学年、学籍番号、希望の相談日時をお知らせください。

*公式Xから情報を発信しています。

アカウント名：[@NCUHealthCenter](https://twitter.com/NCUHealthCenter) ぜひフォローしてね！

