

## 第4回倶知安町社会福祉大会における講演報告

### □ 概要及び経緯

北海道大学病院では、倶知安町社会福祉協議会のご依頼を受け、令和7年10月18日に開催された「倶知安町社会福祉大会」において、町民向けの健康講演を行いました。

この取り組みのきっかけは、当院栄養管理部が当別町のレストランAriと共同で開発した「MIND食クッキー」です。道の駅で販売していた際に倶知安町社会福祉協議会の職員の目に留まり、北大病院のホームページを通じて栄養管理部へお問い合わせをいただいたことがご縁となりました。健康意識の啓発に力を入れている同協議会の活動と合致し、今回の講演会へとつながりました。

初めて札幌市外の地方での講演会を行いました。当初の定員は80名でしたが、予想を大きく上回り、最終的には約150名の町民が参加しました。



### □ 登壇者、及び内容

- ✧ 西田 睦 (PHC 副部長／経営戦略部 准教授／病院長補佐)
- ✧ 熊谷 聡美 (栄養管理部 副部長)
- ✧ 中村 昭伸 (糖尿病・内分泌内科 准教授／ダイアベティスマネジメントセンター部長)
- ✧ 横田 卓 (PHC ウェルネス部門長／医療・ヘルスサイエンス研究開発機構 特任講師)
- ✧ 岩田 育子 (軽度認知障害センター 講師)
- ✧ 藤内 宏典 (リハビリテーション部 理学療法士)
- ✧ 小川 圭太 (リハビリテーション部 作業療法士)

講演では、まず「食」の観点から、認知機能低下の予防に効果が期待される MIND 食について紹介し、日常生活に取り入れやすい工夫を提示しました。続いて、糖尿病や高血圧といった生活習慣病と認知症の関係についてわかりやすく解説し、早期からの予防の大切さを訴えました。また、リハビリテーション部スタッフによる二重課題運動の実演を取り入れ、参加者が実際に体を動かしながら予防運動を体感できる内容となりました。最後に PHC の取り組みを紹介し、大学病院が診療の枠を超えて地域住民の健康増進に貢献する姿勢を示しました。





## □ 講演の雰囲気

大学病院ならではの専門的な内容に加え、市民に分かりやすい例示を交えた説明が行われ、資料を熱心に読み込み、書き込みをする参加者の姿も多く見られました。北大病院スタッフによる講演には高い関心が寄せられ、会場全体の反応も良好でした。質疑応答では積極的な質問が出され、また、リハビリテーション部スタッフによる実演では、思わず立ち上がって一緒に動く参加者の姿もありました。

説明の中では、隣同士で「そうなんだ」と言葉を交わす場面もあり、市民の皆さんの反応も非常によく見受けられました。すべてをその場で覚えるのは難しいものの、参加者が「気づく」「感じる」といった健康への意識や行動変容への動機づけにつながった感じる講演でした。

参加者からは「職場でも共有したいほど有意義」「北大の先生の話なのでいつもより真剣に聞いた」「複数の先生のお話や実演があり分かりやすかった」といった声が多く寄せられました。予防の大切さを実感し、「PHCに行ってみよう」との声も上がるなど、市民の健康意識を高めるきっかけとなり、初めての地方講演として非常に意義のある機会となりました。



## □ その他のイベント

セミナー当日は、9月に発売された北大病院監修のレシピ本も会場で販売され、40冊が完売となりました。講演が始まる前から購入される方も多く、その場で熱心に読み込む姿が印象的でした。

また、MIND食の実体験として、今回の講演開催のきっかけにもなったクッキーやスコーンが、主催者のご厚意で参加者全員に配られ、「食と健康」のつながりを実感していただく機会となりました。

