

前橋

放送大学群馬学

習センターは31

日、前橋市の同所

で公開講座を開いた。群

馬大医学部付属病院長の

齋藤繁さんⅡ写真Ⅱが

「日本の自然環境を生か

した健康増進法」と題し

て講演し、約70人が登山

を通じた健康維持への理

登山通じて 健康増進を

齋藤・群大病院長が講演

解を深めた。

齋藤さんは血管系の病
気にならないためには
「基本的には持続可能な
有酸素運動が大切」とし、
カロリー消費が大きい登
山を紹介。呼吸のトレー
ニングとして、腹式呼吸
で肺を最大限膨らませた
後に口をすぼめてゆっく
りと吐く練習や、風船を
膨らませる練習を伝え、
参加者も実際に体験し
た。

約1200人が在学す
る同センターは昨年40周
年を迎えた。年に複数回、
公開講座を実施してい
る。

(水村希英)

