



こんにちは、11月号の「Wellness Report」をお届けします。この「Report」では、学生・教職員の皆様にむけて、「健康」をテーマに関連する情報や学内でのイベントなど盛りだくさんの内容をお届けいたします。どうぞご一読いただき、「健康」について益々関心を深めて頂ければ幸いです。

## Topic01 正しいダイエットで健康な体づくりを！

過食や運動不足による“肥満”が問題視される一方で、間違ったダイエットによる“痩せすぎ”も深刻な社会問題となっています。

特に若い世代では、SNSなどの影響から痩せていることが美しさの基準と思われがちです。

しかし、本来ダイエットとは、**健康や美容のために食事や生活習慣を整える**ことを指し、体重を減らすという意味はありません。

しっかり食べて、よく眠り、気持ちよく体を動かす。

そんな毎日の積み重ねが、本当の「健康美」につながります。

数字（体重）ではなく、心と体の調子に目を向け、健康的でしなやかな体を目指しましょう。

### まずはチェック！自分の「BMI」と「体脂肪率」を知ろう

健康な体づくりの第一歩は、「今の自分の体を正しく知る」ことです。  
次の2つの数値を目安に、自分の体をチェックしてみましょう。

#### 【1】BMI（Body Mass Index）計算式

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMIは体の「バランス」をみる目安です。

ただし、BMIが標準でも体脂肪が多い隠れ肥満や、やせていても筋肉が少なく体力が落ちている状態もあります。

数値だけで良し悪しは決めず、体脂肪率もあわせてチェックしましょう。

#### 【2】体脂肪率

体重の中で脂肪が占める割合を示します。高すぎても低すぎても、健康リスクが高まります。

**目安の体脂肪率（成人） 男性：10～20%、女性：20～30%**

### 注意！「痩せる薬」に頼っていませんか？

最近、「医療ダイエット」や「メディカルダイエット」といった広告を見かけます。

これらは主に、**糖尿病治療薬**を使って食欲を減らし、体重を減らすダイエットです。健康な人が痩せる目的で使用すると、体調不良や急性膵炎などの**重い副作用を起こす危険があります**。

安易に使わず、体重や体型が気になる場合は医師や保健室に相談しましょう。

## Topic02 イベントのお知らせ

### ◎ ティーアワー ◎

**11月27日（木）、12月18日（木）**  
**12：20～12：50**

ウェルネスセンターを身近に感じてもらい、  
ほっと一息つける時間を提供します。  
お茶とお菓子を用意してお待ちしています。  
お気軽にお越しください。

## Topic03 医師による健康相談日

**内科・婦人科 大内先生**

12月10日（水）13：30～15：30

1月14日（水）13：30～15：30

**精神科 尾之内先生**

1月15日（木）9：00～12：00

## Topic04 各部門からのお知らせ

### 学生相談部門

寒暖差の厳しい季節ですが、調子はいかがですか。  
色々なことを抱え、余裕のない日々を送っている方も多いのではないのでしょうか。そんな時は、知らず知らずのうちに心身の疲れを溜めこみやすいものです。  
ここで、体を使ったエクササイズをしてみましょう！  
(痛みのある場合は中止してください。)  
まず、首をゆっくりと前に倒します。  
そして体の感覚をじっくりと確かめながら、首を大きくゆっくりと回してみましょう。首、左の肩、背中、右の肩・・・どんな感じでしょうか。  
「こってるなあ～」と思った方も少なくないと思います。2～3回ほど、無理のない範囲で回してみてください。その感じは体の声であり、心の声でもあります。  
「こってるなあ～」と思った方は、それだけ心身を使って日々頑張っているという証拠です。ご自身を労わってくださいね。  
疲れた時は、ぜひウェルネスセンターでひと休みしていきましょう。

### 保健部門

朝晩の冷えが強くなってきました。  
体が冷えると免疫力が下がり、風邪をひきやすくなります。首元やお腹を温めたり、生姜やねぎ、にんじんなど体を温める食材を積極的に取り入れるなどの「温活」

## Topic05 イベント報告①「ティーアワー」

10月23日に開催しました。

今回はハロウィンの装飾やお菓子を用意して、季節の雰囲気を感じながら過ごせるひとときを提供しました。



参加学生からは「静かに過ごせる場所があって嬉しい」という声も寄せられ、日常の合間にほっと一息つける時間となりました。

次回は**11月27日の開催**です。  
気軽に参加してください。  
お待ちしております。

## Topic06 リレーエッセイ

### テーマ「私のストレス解消法」

ウェルネスセンターの石岡です。普段は学生課に席を置いています。リレーエッセイの第2号をお届けしますので、皆さんの参考になれば幸いです。

私のストレス解消法はズバリ、「洗車」若しくは「庭の草むしり」です。何でも良いですが、物事に集中することで、ストレスの根源を考えない環境作りが大切です。ありきたりですが「部屋の掃除」もいいですね。

よく「食に走る」ということを聞きますが、私の場合、お腹周りが取り返しのつかないことになり、結果、酷い腰痛に襲われるため敬遠しています。念のためご注意ください。



をして、寒さに負けないからだづくりをしましょう。  
からだづくりと言えば、前ページにダイエットの話を掲載しました。保健室には体脂肪率が測れる体組成計があります。身長・体重、視力も計測できますので、お気軽にお声がけください。

### 特別支援部門

「できないところ探し」から「できるところ探し」に変えるとステキな生活が送れる！

支援する際に大切な視点として、「ストレングスの視点」という言葉があります。

これは、「強さ」（能力・意欲・自身・志向など）に焦点を当てるというものです。何をお話したいかという、自分自身、また周りにいる人の「どこに焦点を当ててみるのか」ということです。

私たちは日頃の会話で「ここができない」「あの人は〇〇が悪いんだあ」なんてことを言いますよね。このように「出来ないところ探し」をして人をみていることがあります。しかし、どうでしょう。マイナス面ばかりみていると、そこから立ち上がる（関係をつくる）のって結構大変です。それを、「ここができる」「あの人はここが良いんだよなあ」とみると、どうでしょうか。

そうすると、自分自身も他の人に対しても「できること」「伸ばせること」が増えてきます。

ちょっとした自信がついたり、関係が良くなってきます。つまり、日頃の生活で「できるところ探し」をすることが、とっても大切なんだと思います。

## ②「泉区保健福祉センターとの健康啓発活動」

10月25日（土）大学祭1日目に実施しました。

泉区保健福祉センターの保健師と栄養士の方が来校し、白百合生の健康課題にあわせた健康啓発活動を実施しました。昨年度より来室した学生が多く、関心の高さが伺えました。

学生の皆さんの健康に役立つ情報提供ができました。



## Topic07 仙台市内の相談機関等一覧

悩みを感じたとき、相談できる場所は学内ではありません。学外にも様々な相談機関があります。

「誰かに話を聞いてほしい」  
「解決策がわからない」

そんなときに利用できる  
相談機関一覧はこちら👉



### 編集後記

今回も最後までお読みいただき、ありがとうございました。  
少しでも今日から使えるヒントや、ほっとできる時間をお届けできていたら嬉しいです。



次号は1月です。

寒さに負けず、元気にお過ごしください。

👉ウェルネスセンター  
相談申込QRコード