

# 青大 ほけんだより

2024年10月（第6号）



厳しかった夏の暑さも落ち着き、朝夕は寒さを感じるようになりました。

日中の寒暖差が大きいこの時期、自分で簡単にできる体調管理法は

「着脱が簡単な長袖の衣類を準備する」ことです。大学内の各教室では、まだ暖房を運転していないので「日中は半袖」→「寒くなったら長袖を重ね着する」という方法をお勧めします。暑さ寒さを感じるという個人差もカバーしつつ、教室や外出先など、どこでも簡単にできる体調管理法です。



## わたしの健康法 ～社会学部 学部長 清川 繁人 先生～

### 自然の変化を感じながら歩くこと

春の芽吹きや冬の気配など、自然の変化を感じながら歩いて通勤しています。また、アントシアニン（ポリフェノールの1種）を多く含む食品をとっています。これは、ブルーベリーやカシスなどに多く含まれていて、視力や眼精疲労に効果があるとされています。

### 製薬会社から青森大学へ ～今はイルカと忍者の二刀流～

大学卒業後は総合化学メーカーの研究者として「青いバラ」の開発に携わりました。しかし、わずかの差で他社に特許を先行され、日の目をみないままに終わりました。その後、帰省した際に「青森大学に工学部新設」という新聞記事を読み「これは、きっと私を欲しがっているに違いない」と応募。工学部講師、薬学部、地域貢献センター長を経て、現在の役職へ就きました。



そして今は「イルカと忍者の二刀流」。イルカは17年ほど前から研究していますが、知能も高く人間とコミュニケーションがとれる野生動物です。毎年、子育てや繁殖を行うために陸奥湾へやってくるので、イルカに魅せられた仲間3人と、観光遊覧船のガイドをしています。また、9年ほど前からには忍者に着目し（大学では）国内初の「忍者部」を創設しました。忍者は架空の存在ではなく、実際に津軽藩や南部藩で活躍していました。歴史的研究をしつつ、様々なイベントを企画することにより、地域交流や社会貢献を進めています。最後に、趣味の写真では、コンテストで上位入賞することもあり「イルカ」や「忍者」とともに長年続けている活動のひとつです。

### 青大生にひとこと ～オリジナリティとスペシフィシティを～

研究者だった時の上司の口癖が「オリジナリティとスペシフィシティ」。「独創的であり特別なものでなければならない」ということを何度も聞かされました。青大生の皆さんは、それぞれが論文を作成し、卒業して社会人となって生きていく。その時には、自分だけの唯一無二のものをみつけて欲しい。また、CM等の過大なPRに惑わされることなく、あらゆる食べ物に「どんな成分や効果があるのか」を知り、正しい知識を持って自分の口に入るものを選んで欲しいです。

## 定期健康診断結果のみかた ～希望する学生には事後指導を行います～

前期の成績通知書と一緒に「定期健康診断結果通知書」が同封されている学生がいると思います。4月に行われた健康診断の結果について、希望する学生には事後指導を行います。そのほかにも心や体のことで、不安なことや相談したいことがある時には保健室へどうぞ！

日時：月曜日から金曜日 9：00～16：00まで 場所：7号館 1階 保健室

