

## ほけんだより



青 大 保 健 室



## インフルエンザ予防接種が始まっています～青森大学でも接種できます～

日本では例年12~3月が流行シーズン。個人差はありますが予防接種をしてから免疫機構が有効に働くようになるまでは2~4週間かかります。そのことを考えると10~11月ぐらいには予防接種をしておいた方が良いでしょう。特に、国試や就職試験等を控えている学生にはお勧めします。

また、青森大学では11月20日(水)13:30~15:30に小会議室・第5会議室(5号館6階)で行います。申込みは11月18日(月)12:00までですが、ワクチンの確保数に達した場合は、その時点で受付を終了します。料金は3,850円。総務課・会計課で申込用紙に記入し、料金をお支払いください。



わたしの健康法～ソフトウェア情報学部 学部長 生物アルゴリズム研究室 黒田 茂 先生～  
好きな食べ物はアボカド 主な研究テーマは「生きものたちの柔軟で多彩な運動や行動を支える仕組みの解明とその工学的応用」

## 散歩と子どもとぶらさがり健康器

趣味は散歩。建築物としての家が好きなので、散歩しながら、さりげなく周囲の家々を眺めています。また、小学生の子どもと遊ぶことが楽しいです。自分が子どもの頃にはなかった「水素ロケット」のキットと一緒に組み立てたり、紙粘土で恐竜を作ったりしています。そして、2年前に買った「ぶらさがり健康器」。毎日20秒ほどぶら下がっていたら、肩周辺の動きがかなり改善してきました。きっかけは、公園にある雲梯(うんてい)を久しぶりにやろうとしたら、まったく前に進むことができず「これは大変だ！」と始めました。その他、大学構内では、なるべくエレベーターを使わずに移動するなど、人に自慢できるほどの健康法はありませんが、無理をせずに楽しみながら続けています。

子どもと紙粘土で作った

ティラノサウルスとトリケラトップス



筋肉のつきかたを意識してつくりました

## 人との出会いや座右の銘～やってみせ 言って聞かせて させてみて～

高校、大学、その後の職場で出会った方々、もちろん、青森大学の教職員や学生の皆さんからの影響をうけて、今の自分ができていると思います。また、以前、共同研究させていただいた先生の部屋に飾っていた山本五十六さんの言葉を、時々思い出して自戒とさせていただいています。

「やってみせ、言って聞かせて、させてみて、ほめてやらねば、人は動かじ。  
話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず。  
やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず。」

## 青大生にひとこと～大学生の間に「自分実験」を～

自分はどんな人間なのか、どんなことだったら嫌にならずに楽しく続けられる人間なのか、といったことを知るための実験として、「何かについて自分はこれが限界というところまでやってみる」という挑戦をして欲しいです。大学生は、社会に出る前の最後の準備期間です。その間に、1つでも2つでもやって欲しいですね。たとえその挑戦が失敗になってしまっても、それはそれで「自分実験」の結果として、自分を知る財産になりますので。