



島旅流ウエルネスは  
食事、運動、健康と  
島人のもてなし。

三重大学医学部附属病院 糖尿病内分泌内科  
住田 安弘  
Sumida Yasuhiro

初日(12月16日)は、三重大学教育学部・杉田助教授が、二日目は私(住田)が担当しました。

第2日目(12月17日)、答志島へ移動したツアー参加者は、予定どおりのウエルネスメニューを体験し、夕食には冬の味覚「天然ふぐ」(左写真/メニュー参照)に満足。その後糖尿病教室を開催し、前半は「代謝症候群」(注1.)と「肥満」の関係について、また後半は「食事と運動」について約1時間お話ししました。特に、「食事と運動療法」の所では、熱心に耳を傾けておられました。

今回のツアーは、三重大学附属病院栄養管理師岩田加寿子氏による栄養管理された食事、プログラムされた運動、そして健康の講義により、ウエルネスのすべてをまかなえる企画としたのですが、島の人達の暖かなもてなしと歴史にふれあうひとときを過ごし、参加者の75%の方から「大変満足だった」との回答をいただきました。

糖尿病の合併症のみならず、広く生活習慣病(注2.)を予防するための正しい知識を、幅広い年齢層の方々にも参加いただき、身につけていた

だきたいと思います。

また、風光明媚な自然と豊かな海の幸を紹介しつつ、離島に在住されている島の人々にも、医療や健康に関する情報提供の場として、この「糖尿病教室」を開放していく予定です。

注1./動脈硬化の危険因子が、一人の体に複数重積した状態をいう。肥満の中でも内臓脂肪が過剰に蓄積した人には、高血圧や高脂血症、耐糖能異常が合併しやすく、動脈硬化になりやすい。

注2./食習慣、運動習慣、喫煙、アルコールやストレスなどの生活習慣が乱れることにより発症してくる疾患を指す。主な疾患は、糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満、動脈硬化(虚血性心疾患、脳血管障害など)、痛風、肺気腫などである。しかしこれらの疾患は、生活習慣を改善すれば発症が予防できたり、また疾病の治療にもつながる点から、生活習慣病と呼んで注意喚起している。

**次回ツアー予告**  
**第2回**  
**「島人がもてなすウエルネスの旅」**  
**3月17日(木)～19日(土)**  
**(定員20名様限定)**  
**開催決定!!**  
 ぜひ、皆様のご参加をお待ちしております。

◀2日目の  
かきむき体験

詳細は  
<http://www.crc.mie-u.ac.jp/file/wellness.pdf>

鳥羽離島ツアー | 12月16日(木)～12月18日(土) / 2泊3日

# 島人がもてなす ウエルネスの旅



12月16日(木)～12月18日(土)2泊3日の日程で、第1回「島人がもてなすウエルネスの旅」と名付けた健康づくりの旅を企画しました。

これは、三重大学と鳥羽市との協力協定に基づき、三重県の「離島振興」という課題に対して、鳥羽市、郷土料理とウォーキングトレイルの調査研究(「島の旅社」と教育学部との共同研究)の連携により、実施することになったものです。



## ツアーメニュー

### ●第1日目 < 神島 >

講習 「体に良い歩き方講習」  
講師:三重大学教育学部 杉田正明助教授

ウォーキング 神島一周(4km)

### ●第2日目 < 答志島 >

神島から、定期船、チャーター船を使って桃取へ。昼食にかきむき体験、焼きかき、かきいかだクルージングを体験した後ウォーキングと講義。

ウォーキング 桃取～答志(8km)  
答志島縦断

講義 「軽症のうちに変えよう生活習慣」  
講師:三重大学医学部附属病院 住田安弘講師

### ●第3日目 < 答志島 >

ウォーキング後、お風呂で汗を流して、海女小屋で海女さんと交流しながら昼食。

ウォーキング 岩屋山古墳～蟹穴洞窟～首塚～胴塚(4km)

