

平成 30 年 11 月 12 日

平成 30 年度 ふれあいセミナーのご報告

布施新町町会会員の皆様

布施新町町会 ふれあい委員会
ふれあい健康体操の会

平成 30 年度ふれあいセミナーを下記の日程で実施しました。セミナー内容と参加者アンケート回答の概要をご報告申し上げます。

日時 平成 30 年 11 月 9 日 (金) 13:30~15:00 ふるさとセンター
内容 ミニ講義 実技
講師 理学療法士 渡辺良明氏

1. 講義と実技

講義の主題はフレイル(心身の虚弱化)予防について“フレイルドミノ”の紹介です。

* 東京大学飯島勝矢教授が柏市民を対象に調査研究して生まれた新しい理論(柏スタディ)です。健康状態からフレイル状態へ進行して介護状態になる過程をドミノ現象で説明されます。

柏スタディでは運動不足でフレイルになるより、人とのつきあいが減ること(社会参加の低下)がより大きい要因であるとの結果が出ました。

社会参加の低下⇒気持の低下⇒おしゃべり少なく
口蓋の筋力低下⇒柔らかい食物中心で栄養不足
⇒全体の筋力低下=心身の虚弱へつながるドミノ現象

* 実技では体のバランスをとり、親指に体重を乗せて歩く説明や体のねじしめ体操について簡単な実地指導を受けました。



2. 参加者のアンケート調査回答

1) 参加者

総数 49 人 (男性 17 人 女性 32 人) 回答数 40 人 (男性 17 人 女性 23 人)

回答者年齢: 男性平均 78 歳 女性平均 74 歳

	参加者	回答数	60歳~	65歳~	70歳~	75歳~	80歳~	不詳
男性	17	17			2	9	6	
女性	32	23	1	2	3	13	1	3
合計	49	40	1	2	5	22	7	3
年齢比率 (%)		100	2.5	5	12.5	55	17.5	7.5

2) セミナーに対する満足度

セミナーに対しては高い評価を受けています。満足、やや満足との回答者が男性では15人(88%)、女性では22人(96%)に達しました。

	満足	やや満足	どちらでもない	やや不満	不満	未記入
男性	11	4	1			1
女性	19	3	1			

3) セミナーで今後の生活に生かしたい内容有無

未記入者2名以外の全員が“ありました”と回答しており、セミナーの内容が非常に有益であったと評価されています。

4) 健康体操参加との関連性

アンケート回答者で公園での健康体操に参加している人は男性10人(59%)、女性10人(43%)でした。町会会員に対する案内は主として、町会回覧・掲示板と健康体操の公園会場で行いました。女性の過半数が町会回覧で参加したと言えます。

	参加している	時たま参加	参加していない	知らなかった	未記入	回答計
男性	10	1	5	1		17
比率 (%)	59	6	29	6		100%
女性	10	1	9	1	2	23
比率 (%)	43	4	39	4	9	100%

5) 参加者のコメントの中から(抜粋)

アンケートではセミナーに対する貴重なコメントを頂きました。

①セミナーで良かった点

- ・健康寿命に社会性が重要ということが意外だったが成程と思った。この点が良かった。
- ・講師の渡辺さんの話が抜群でした。もう少し時間が欲しかった。
- ・3分間のほめあい、知らない人に行なうのが難しかった。
- ・足の親指に体重をかけることの大切さを普段意識していなかった。
- ・台所に立つときもスクワットだけでなく、伸びも入れようと思います。

②今後の生活に生かしたいと思うこと

- ・社会性、浮き指の話
- ・自宅でできるロコモ体操
- ・早速防犯パトロール以外の活動に参加したいと思った。
- ・読書と人との会話、ネジしめ体操—簡単なので続けてみたい。
- ・少しの運動でも日々繰り返すことで老化を防げることが多い

③ふれあいセミナーに対する要望

- ・在宅医療 ・介護施設の現状 ・少し新しいものもやってほしい。
- ・うつ、認知症などの心の問題を改善するための方法を知りたい。
- ・開催回数年3回ほど(2月、9月、11月) ・現状2回で良い その他多数 以上

回答者の皆様 ご協力ありがとうございました