

市民講座「シルバーリハビリ体操でいつまでも健康に暮らす」を開催しました！

日時：平成 29 年 7 月 17 日 13：30～15：30（13：00～受付）

場所：中京いきいき市民活動センター 3階 会議室 4

講師：京都府理学療法士会 阪東美可子 佐藤文寛

参加者：一般市民 20 名

- ① まず始めに、理学療法士の仕事の紹介と、理学療法士が介護予防、健康維持増進に関わる理由、また茨城県でのシルバーリハビリ体操に関する取り組みを紹介しました。



↑シルバーリハビリ体操概要の説明



↑ロコモ、サルコペニアなどについて紹介

- ② 次に、シルバーリハビリ体操の実演です。



↑肩関節の体操



↑肩と腕の筋肉を強くする体操



↑腰痛を予防する体操



↑下肢筋群の強化



↑バランス能力を高める運動（腰方形筋）



↑歩く能力を高めるステップ（腸腰筋・腹斜筋）



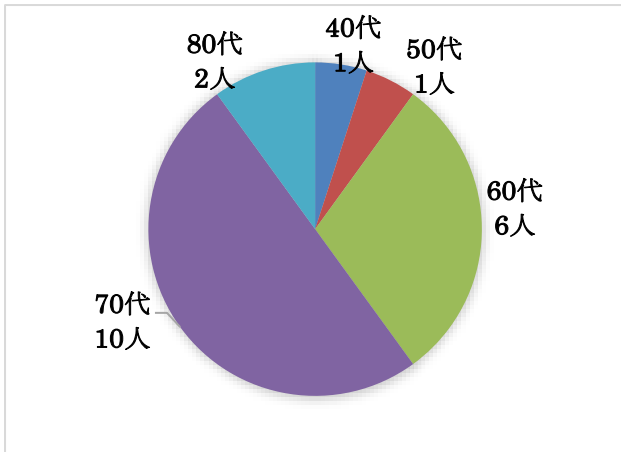
↑失禁を予防する体操（骨盤底筋群の強化）

③ 最後に、介護予防を「地域」で行うことの有効性を紹介しました。

【アンケート結果】

1. あなたご自身についてお聞かせ下さい。

平均年齢：71.2歳



性別：男性 5 名（25%） 女性 15 名（75%）

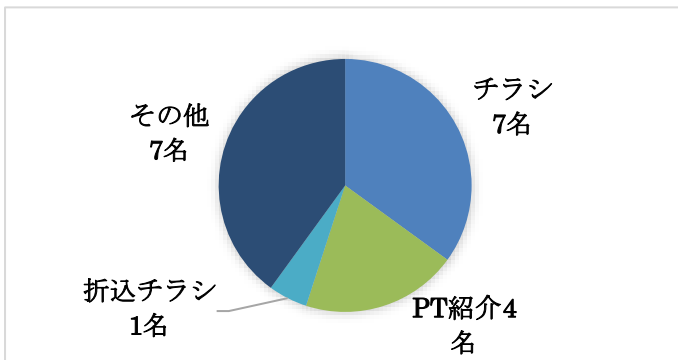
所属・資格など：

JAPA 日本成人病予防協会 健康管理士一級指導士

ボランティア経験：有 7 名 無 10 名 無回答 3 名

ボランティア内容：デイサービス付き添い、メタボ・介護予防体操サポーター、消防団、筋トレボランティア、公園体操

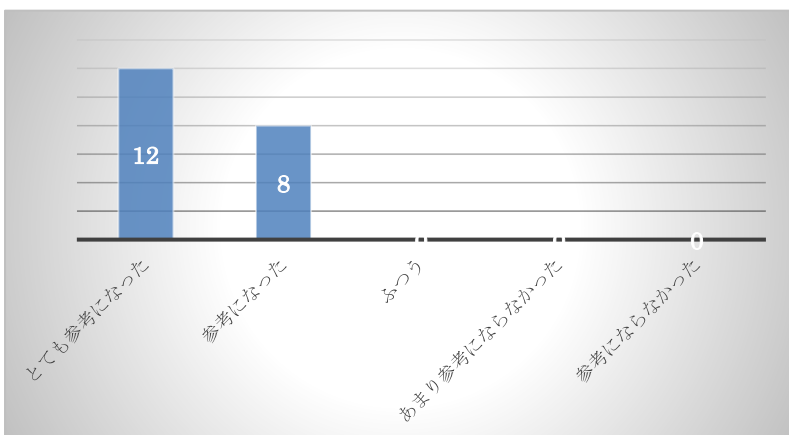
2. どこでこの市民講座を知りましたか？



チラシ 7 名（西院体操教室、西院包括センター、ベネッセ介護施設、キャンパスプラザ）、PT からの紹介 4 名、折込チラシ 1 名、その他 8 名（知人の紹介）。

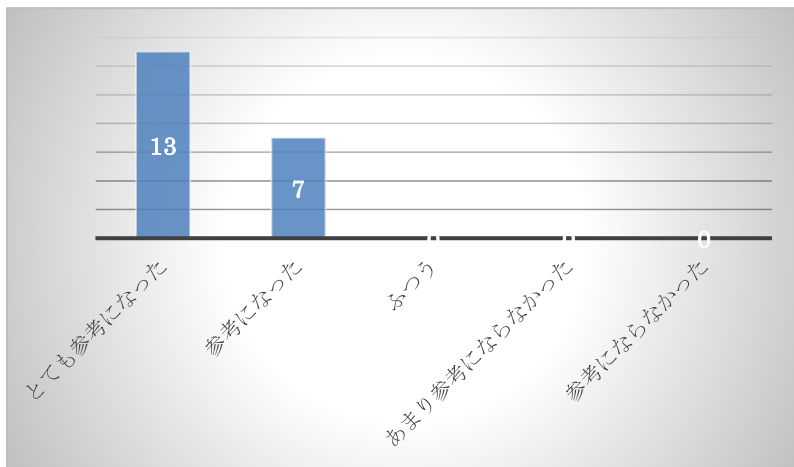
3. 今回の講座について

①講義について 大変参考になった 12 名 参考になった 8 名 どちらとも言えない 0 名 あまり参考にならなかった 0 名 参考にならなかった 0 名



フリーコメント：わかりやすかったです

②体操について 大変参考になった13名 参考になった7名 どちらとも言えない0名
あまり参考にならなかった0名 参考にならなかった0名



フリーコメント：楽しくすることができました

4. ご自宅の近くでこのような体操教室があれば参加してみたいですか？

参加したい14名 参加したくない0名 どちらでもない3名 もう参加している2名 無回答1名

5. シルバーリハビリ体操の指導者として活動してみたいと思われませんか？

ぜひやってみたい1名 機会があればやってみたい5名 やってみたいが不安3名 特に思わない その他2名 (もう参加している) 無回答9名

6. 開催日や時間帯はいかがでしたか？

ちょうどいい10名 普通8名 あまりよくない0名 よくない0名 無回答2名

7. 今後の市民講座、及び、理学療法士会について、ご意見があれば教えてください。

- ・ありがとうございました
- ・単発ではなくシリーズ化していくことが重要
- ・詳しくわかりやすくてよかった
- ・自分の健康、地域の皆さんの健康につながっていけばよいと思いました
- ・すごく良かったので今後も定期的に関わってほしいです