

39期 ～行政と市民生活講座～

第五回テーマ 健康づくり講座

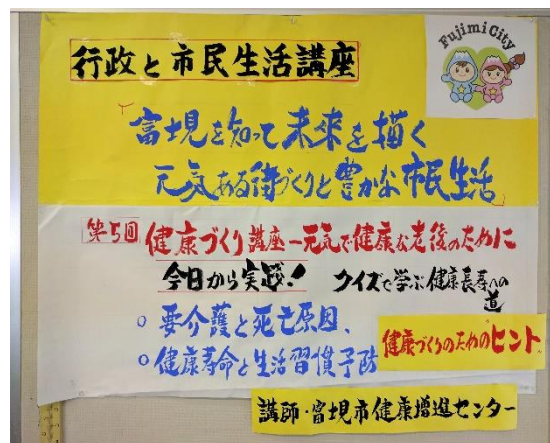
一元気で健康な老後のために

講師 富健康増進センター

主事 駒林詩穂氏

副所長 望月多恵氏

実施日 平成 27 年 2 月 1 7 日 (金)
場 所 鶴瀬公民館
時 間 午前 10 時～12 時
参加者 1 6 名



1. 講座のあらまし

「行政と市民生活」講座の第五回は「健康づくり講座（元気で健康な老後のために）」をテーマとして開講されました。

講師は健康増進センターの 駒林詩穂主事と望月多恵副所長にお願いしました。

講座の前半は「健康長寿サポーター養成講座」として駒林詩穂主事が、後半は「今日から実践！健康長寿への道」と題して望月多恵副所長が担当されました

前半の「健康長寿サポーター養成講座」では

- 健康長寿サポーターとは自分と家族、友人等周りの人が健康になるようチャレンジしていく人。
- 健康寿命とは65歳から食事やトイレ等、人の世話にならず自立して生活出来る期間であること。
- 健康寿命を妨げる要因として生活習慣病がある
- 健康づくりのヒントとして以下の4つを挙げられました
 - ① 特定検診 : メタボリックシンドローム対策
 - ② 食 : やさいの接種、食塩、歯磨き 等

- ③ 体を動かす ロコモティブシンドローム
- ④ その他生活習慣 お酒、休養、たばこ、COPD、インフルエンザ予防

講義のまとめとして「サポーター終了テスト」があり、最後に「健康長寿サポーターに期待すること」が話されました



後半の望月多恵副所長の講義は

◆ 健康づくりのためのヒントとして

1. 「高齢者」を取り巻く現状と課題

今後の課題 介護の必要がなく自分らしく生きること
 地域の担い手として社会貢献すること

高齢者の平均余命

高齢者が高齢者を支える

要介護状態の原因の入口は足腰の弱り

2. 今、高齢者に必要なこと

元気さに応じた「役割り」をもって頑張ること

認知症になりやすくなるのは82歳→増えてくる

颯爽と歩く力を保つ

富士見パワーアップ体操による鍛えところ

心（頭）の健康を保つ、社会的健康を保つ

3. 富士見市での取り組み

パワーアップ体操の現状 →クラブ数、リーダー数、参加やとも増加
 効果的健康づくり 人任せでなく自分が主人公となる

4. 実践 ～体操の紹介

アンケート集計結果

実施日	2017年2月17日
受講者数	16
提出数	9
提出率 (%)	56%

Q1. 今回の講座、受講をされて満足されましたか。

- ① 大いに満足 7 (78%)
- ② 普通 2 (22%)
- ③ 不満 0

Q2. 不満と回答された方にお尋ねします。

Q3. ご不満の内容を具体的に記入ができましたら、お願いいたします。

不満者 無し

Q4. 次期も「行政と市民生活」「社会福祉学」講座を受講したいですか。

- ① 受講する 7 (78%)
- ② できたら受講する 2 (22%)
- ③ 受講しない 0 (0%)

Q5. 来期以降の「行政と市民生活」、「社会福祉学」講座について、取り上げてもらいたいテーマがありましたら記入をお願いします。

交通、
教育
道路

Q6. 回答者の所属についてお尋ねします。

- ① 男性 7 (78%)
 - ② 女性 2 (22%)
-
- ① 50～60歳 0 (0%)
 - ② 61～70歳 3 (33%)
 - ③ 71歳以上 6 (67%)