

おのしゃきょうだより 2024年度NO.3



健康への意識が
これからの自分をつくる

2024. 8. 27 (火)

小野町地区出前福祉講座

リハビリテーション専門職の方々による、介護予防や健康づくりに
関連した講座・運動機能のチェック等が行われました。



片足立ちのチェック

片足で立つには足の筋力とバランス力が不可欠。衰えている方ほど大きくふらつきます。



講座の様子

新たな知識を得ることで、習慣を見直したり気づきのきっかけになり、健康管理に役立ちます。



ファンクショナルリーチテスト

立位で前方へリーチできる最大距離を測定し、転倒リスクやバランス能力を評価するテストです。

次回は皆様ぜひご参加ください

横浜鶴見リハビリテーション病院のご協力により、健康福祉講座を開催しました。

「辰のように強く生きるために！恒例の身体チェック！」を理学療法士・スタッフの指導の下、準備体操から始まり、身体機能テスト・結果チェック・自宅で行う運動の提案等もありました。

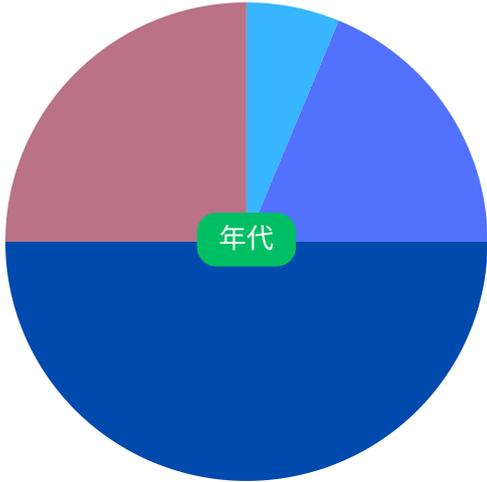
今回のテストで点数が低かった方は「運動をする・食事をバランスよくとる・外出をする」を意識してください！と、お話がありました。

参加者の皆さんから好評のご意見頂きました。次回の機会にも皆様の参加をお待ちします。

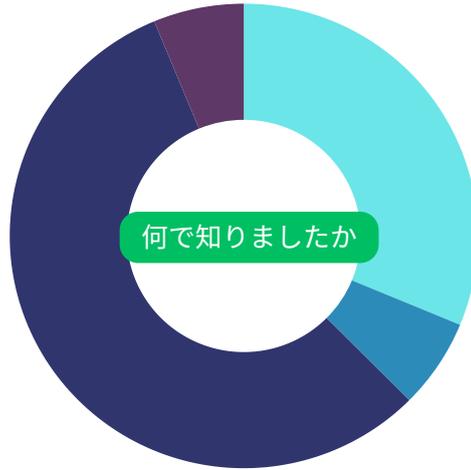
小野町地区社会福祉協議会会長 増田勇

2024/8/22 小野町地区出前福祉講座アンケート結果

50代 60代 70代 80代



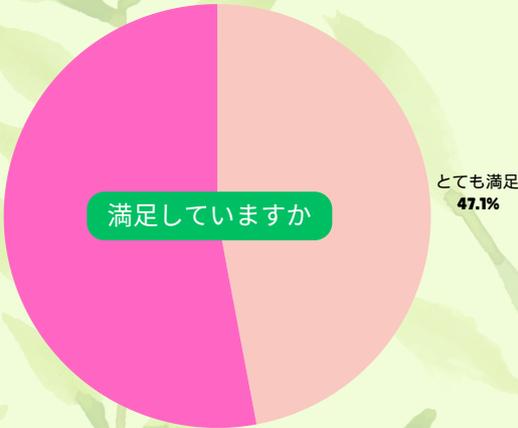
回覧板 知り合い 老人会 町会のチラシ



参加は何回目ですか

10回前後かそれ以上：1名
5回前後：5名
1～2回目：11名

おおまかに満足
52.9%



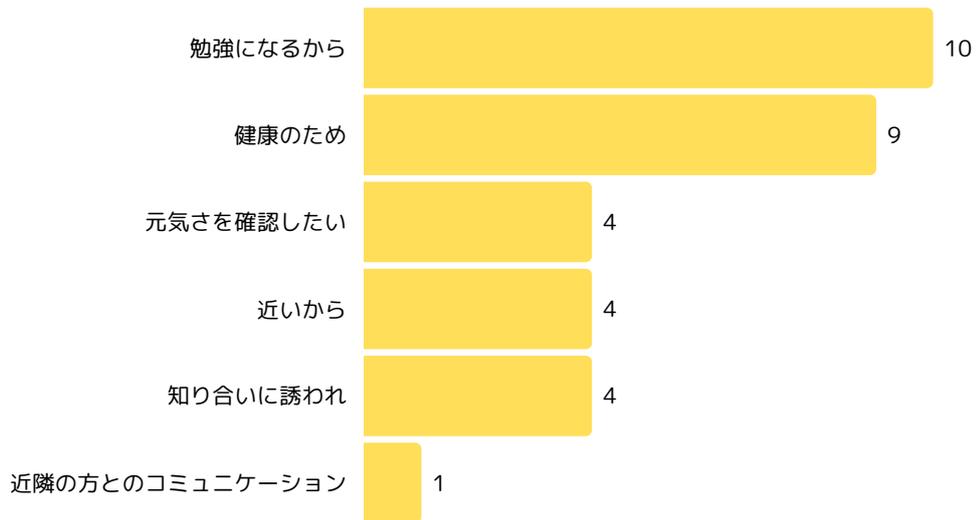
とても満足
47.1%

時間が合えば参加する
55.6%



必ず参加する
44.4%

参加した理由



ご意見（自由回答）

- ・説明が理解出来ない所があった。
- ・楽しかったです。
- ・前回の栄養の勉強がよかったです。又栄養についてお願いします。
- ・健康にもっと気をつけたいと思いました。
- ・スタッフの方々が、親切、ていねいで楽しかったです。又参加したいと思います。運動も今以上にがんばりたいです。