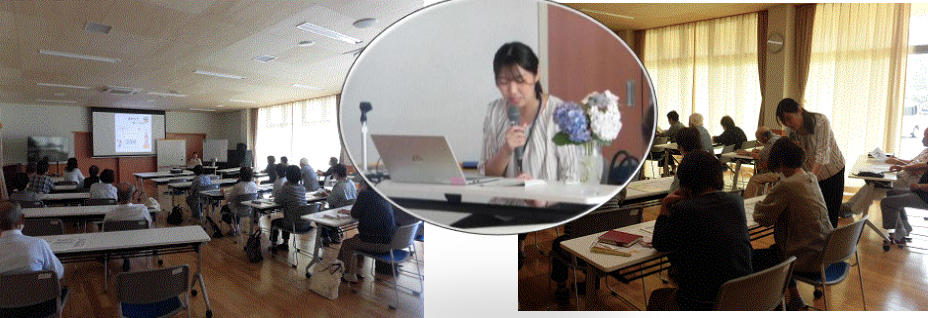


# 令和5年度 友々大学（高齢者教室）・女性学級合同学習の足跡

第	テーマ	講師	開催日時	参加者数/会員数 (出席率)																																																							
3回	健康長寿への食事・運動・ 休養について	市保健センター 保健師 三好 佳子さん	令和5年7月11日(火) 10:00～11:30 講義・体操実技	24名/71名 (33.8%)																																																							
学 習 の 様 子																																																											
	<p>本館高齢者教室・女性学級に在籍される方の年齢は60～90代と幅があり、健康関連テーマには関心が低くはないものの、日頃、健康情報にあまり触れる機会がないとのことで市保健センター 三好さんにご講義をお願いしました。</p> <p>その中で、まず、検診と健診に積極的に受診することの大切さを話されました。今や一生涯に国民の二人に一人が罹患する癌は初期段階で検診発見できれば完治もしやすく、また健診でその他の疾病を発見予防できるメリットもあるとの事でした。健康的な生活を営むには、無病でいることは土台ですが、合わせて「フレイル」を予防していく必要があります、そのチェック方法の他に①口腔の定期健診とタンパク質を補ったバランス良い食事内容 ②サルコペニア(筋肉量低下)に留意した日常的な運動(体操)への取組 ③ソーシャルフレイル(社会とのつながりが低下)予防のため、地域で積極的なコミュニケーションを取り合うなどが心の健康を含めて大切になってくる事など、具体的な内容が大変有意義な講座でした。</p>																																																										
	<p>参加者からのアンケート結果</p> <p><b>満足度の状況</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>満足度</th> <th>凡例</th> <th>回答数</th> <th>割合</th> <th>全体満足度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>大いに満足した</td> <td>9名</td> <td>39.1%</td> <td rowspan="5">95.7% 凡例</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>3名</td> <td>13.1%</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>満足した</td> <td>6名</td> <td>26.1%</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>4名</td> <td>17.4%</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>どちらとも言えない</td> <td>1名</td> <td>4.3%</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>0名</td> <td></td> <td>50%～</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>少し不満</td> <td>0名</td> <td></td> <td>40%～</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>0名</td> <td></td> <td>30%～</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>全く不満</td> <td>0名</td> <td></td> <td>20%～</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>0名</td> <td></td> <td>10%～</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>23/24名</td> <td>100%</td> <td>0%～</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>参加者からの意見・感想</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>色々勉強させて戴きまして、ありがとうございました。</li> <li>心身の健康に心掛け、本日の学びを実践していきたいと思えます。</li> <li>健康の話、体操と楽しく勉強できました。ありがとうございます。(2)</li> <li>気持ちよく、身体を動かしたり、勉強になる事がたくさんありました。</li> <li>70代に入り改めて健康づくりに注意したいと思いました。フレイル…覚えまして。・健康について自覚。</li> <li>健康がとても大切な事だと改めて感じた。毎日楽しく過ごします。フレイル予防・三大要素気を付けたいです。</li> <li>講話、体操とても役立ちそうです。明日から、いえ、今日から心がけていきます。・健康面で考える面が多くありました。</li> </ul>				満足度	凡例	回答数	割合	全体満足度	5	大いに満足した	9名	39.1%	95.7% 凡例			3名	13.1%	4	満足した	6名	26.1%			4名	17.4%	3	どちらとも言えない	1名	4.3%			0名		50%～	2	少し不満	0名		40%～			0名		30%～	1	全く不満	0名		20%～			0名		10%～			23/24名	100%
満足度	凡例	回答数	割合	全体満足度																																																							
5	大いに満足した	9名	39.1%	95.7% 凡例																																																							
		3名	13.1%																																																								
4	満足した	6名	26.1%																																																								
		4名	17.4%																																																								
3	どちらとも言えない	1名	4.3%																																																								
		0名		50%～																																																							
2	少し不満	0名		40%～																																																							
		0名		30%～																																																							
1	全く不満	0名		20%～																																																							
		0名		10%～																																																							
		23/24名	100%	0%～																																																							