

## 滋賀県健康推進員団体連絡協議会リーダー研修会 実施報告書

対象者 : 40~70 歳代 22 名

滋賀県健康推進員団体連絡協議会役員 22 名のご参加を得て体力測定を行い、健康講座を受講いただきました。

### 《第一部 体力測定》

握力・長座体前屈・閉眼(または開眼)片足立ち・椅子立ち座りテストに加えて、指先の動脈の状態を赤外線センサーで調べる血管年齢測定を実施しました。

健康運動指導士の、「体力測定の目的は、筋力、柔軟性、バランス機能、歩行能力などを評価し、低下している部分を鍛えることで生活機能の低下の予防に役立てること」という話の後、順番に測定を実施し、ご自身の現在の体力を確かめていただきました。「自分の体力の衰えを感じた。少しずつ体力作りをしようと思う」「血管年齢が年相応で安心した。今後少しでも若くなるように努力したい」等の声がありました。



<体力測定：イス立ち座りテスト>



<血管年齢測定>

### 《第二部 健康講話》

テーマ：生活習慣病の予防—血管を若く保つために—

水田医師から「人は血管とともに老いる」、「寝たきりや要介護になる原因は、動脈硬化による脳卒中や骨粗しょう症による骨折が多いので、血管と骨をしなやかに保つことは重要」等、生活習慣病予防についての基本的な話がありました。

参加者からは「血管を若く保つために食べ過ぎない、身体を動かすなどを心がけようと思った」などの声があり、日頃の生活習慣の重要性について知識を深めていただく機会となったことと思います。今回の研修が参加者、地域の皆様の健康づくりに役立つことを期待しています。



<生活習慣病予防について学ぶ参加者>