

近江八幡市健康推進員（金田学区）研修会 実施報告

《第一部 体力測定》

対象者 : 50～70代 女性

体力測定項目：握力・長座体前屈・閉眼片足立ち（65歳以上開眼）・3分間歩行

学区内の健康推進員ということで、全員が気楽にお互いに声を掛け合いながら実施されていました。多くの方が、“実年齢より若い”との結果が出ており、喜ばれている様子が伺えました。普段から積極的に活動されている方々のため、このように良い結果が出たのではないかと思います。和気あいあいと笑い声も上がる中、楽しい体力測定会となりました。



《第二部 健康講座》

テーマ①：フレイルとコグニサイズ（担当：健康運動指導士）

テーマ②：食べる！そして元気になる！～フレイル予防の観点から～（担当：管理栄養士）

フレイル予防について、運動面と栄養面から、さらに認知症予防に向けた運動であるコグニサイズの実践など、身体を使った講座を実施致しました。健康推進員の活動をされている中で、フレイルの対象となる人と接することもある、とのことで皆熱心に聴講されている様子でした。コグニサイズの運動では、やや難しい箇所もあり苦戦されていましたが、楽しそうに取り組まれている様子も見受けられ、良い雰囲気でおこなうことができました。

