

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

《第一部 体力測定》

対象者 : 40～70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

健康推進員団体連絡協議会のリーダー研修会は今年で3年目になり、大多数が去年も来られた方ということでお互い気楽に声を掛け合いながら実施されていました。結果を去年と比較して今後の活動に役立てていただき、各地区に持ち帰り情報共有していただくこととなります。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：脳梗塞に対して備えておくべきこと（担当：医師）

テーマ②：体力測定について（担当：健康運動指導士）

健康推進員団体連絡協議会からのご依頼で医師から脳梗塞についての講義をおこない、運動指導士からは体力測定についての講義をさせていただきました。脳梗塞は身近に起こる病気ということもあり、皆熱心に聴講されている様子でした。体力測定について第一部で測定した内容がどういった体力を測定しているかの説明と日常生活でも簡単に鍛えられる方法を講義しました。こちらに関しても各地区に持ち帰り情報共有されていきます。

