

栗東市健康推進員団体連絡協議会「ヘルスマイトパワー研修」 実施報告書

《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

栗東市健康推進員団体連絡協議会から健康推進員 11 名にご参加いただき、和やかな雰囲気の中で体力測定を実施されていきました。初めて体力測定を受けられる方が多く結果をお返しするとご自身の現在の体力年齢と実年齢を比較して、今後の健康づくり・体力の維持増進に関心を持っていただけました。ご自身の健康づくりに役立てていただくとともに、各地区に持ち帰り地域のみなさまの健康増進にますます寄与していただくこととなります。



《第二部 健康講座》

テーマ①：睡眠と健康（担当：医師）

テーマ②：家で日常的にできる手軽な運動（担当：健康運動指導士）

栗東市健康推進員団体連絡協議会からのご依頼で医師から睡眠と健康についての講義を、健康運動指導士からは手軽にできる運動についての講義をさせていただきました。睡眠は誰もが必要とするものであり、みなさんメモを取りながら熱心に聴講されていきました。手軽にできる運動については簡単にできるエクササイズの紹介もあり、みなさんに実際に体験してもらいながら講義しました。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。

