

令和4年11月25日(金)にセンター講座「健康教室」を開催しました。

令和4年度のセンター講座第三弾として「健康教室」を開催しました。20人定員のところ、9名の受講者で少人数であったせいか、和気あいあいの和やかな雰囲気での講座となりました。

健康政策課から保健師の金沢さんと山中さんに来て頂き、骨密度が判る骨量測定装置と、野菜がどれだけ摂取できているのかが判るベジチェックを行い、改めて自分の身体の状態を知る事が出来ました。

生活上の注意事項や食事内容の改善や高血圧対策についても教えていただきました。

この教室をきっかけに生活面を見直し、これからの人生を楽しく過ごしていただきたいと思います。



骨量測定装置



ベジチェック



うーん！私の骨密度はどうかかな？

湖南省の中でも下田は塩分の取りすぎが多い結果がでています。高血圧は塩分の取りすぎが大きな原因です。

手書きの資料で詳しく説明していただきました。



健康教室アンケート結果

今回の健康教室はどうでしたか？	大変よかった	7	<p style="text-align: center;">良かった 13%</p> <p style="text-align: center;">大変よかった 87%</p>
	良かった	1	
	普通		
	あまり良くなかった		
	全く良くなかった		
	合計	8	
健康に関してどのような悩みや不安がありますか	もの忘れに関すること	4	<p style="text-align: center;">歯に関すること 6%</p> <p style="text-align: center;">特にな 6%</p> <p style="text-align: center;">もの忘れに関する こと 23%</p> <p style="text-align: center;">整形外科的な病 気（腰痛・関節 の病気等）に 関する こと 23%</p> <p style="text-align: center;">内科的な病 気に関する こと 18%</p> <p style="text-align: center;">歯に 関する こと 18%</p> <p style="text-align: center;">体 重に 関 する こ と 18%</p> <p style="text-align: center;">体 重に 関 する こ と 18%</p>
	整形外科的な病気（腰痛・関節の病気等）に関すること	4	
	体力に関すること	3	
	体重に関すること	3	
	内科的な病気に関すること	1	
	歯に関すること	1	
	特にな	1	
	精神的な病気に関すること		
	その他		
	合計	17	
食事について気も付けていることはありますか	栄養のバランス	4	<p style="text-align: center;">油ものも 控える 5%</p> <p style="text-align: center;">栄養のバ ランス 20%</p> <p style="text-align: center;">塩分も 控える 15%</p> <p style="text-align: center;">よく噛 む 10%</p> <p style="text-align: center;">糖分・甘 いものも 控える 10%</p> <p style="text-align: center;">食事の 量 10%</p> <p style="text-align: center;">外食・イン スタント も控える 5%</p> <p style="text-align: center;">間食の取 り方 5%</p> <p style="text-align: center;">食事する 時間 5%</p> <p style="text-align: center;">野菜の取 り方 5%</p> <p style="text-align: center;">カルシウ ムの取 り方 5%</p>
	塩分も控える	3	
	よく噛む	2	
	糖分・甘いものも控える	2	
	食事の量	2	
	カルシウムの取り方	2	
	野菜の取り方	1	
	食事する時間	1	
	間食の取り方	1	
	外食・インスタントも控える	1	
	油ものも控える	1	
	その他		
	合計（複数回答可能）	20	

現在の生きがい・楽しみとなっているものは何ですか（〇は3つまで）	友人・知人とのつながり	4	<p>友人・知人とのつながり 27%</p> <p>子ども・孫の成長 20%</p> <p>家族とのつながり 20%</p> <p>特にない 13%</p> <p>趣味 20%</p>
	趣味	3	
	家族とのつながり	3	
	子ども・孫の成長	3	
	特にない	2	
	仕事		
	文化・教養・学習活動		
	スポーツ		
	地域活動		
	職場仲間とのつながり		
	テレビ		
	その他		
	合計	15	
センター講座で開催して欲しいものはありますか？	ウォーキング	1	<p>スマホ 20%</p> <p>ウォーキング 20%</p> <p>寄せ植え 60%</p>
	寄せ植え	3	
	スマホ	1	
学んだこと等、お気づきの点を自由に御意見をお聞かせください	塩分とかの取り方など、習って良かった。		
	とても参考になりました。次の健康教室も参加したいと思います。		
	とてもよかったです。又、機会があれば参加したいです。		
	高血圧について、大変わかりやすくよかったです。		

年齢を重ねると筋力が衰え、骨への負担が増えます。少しの段差でも転んで骨折してしまふ。骨折してしまふと寝たきりになる。このような事を多く聞きます。自分の骨密度を知り、これからの食生活の改善を行っていくことが大切です。年齢を重ねる毎に体力が衰え、色々な所で軋みが出てくるのは仕方がない事ですが、その衰えを少しでも減速させることが大切です。湖南省の中でも下田地域は高血圧の比率が高く、塩分の取りすぎに注意する必要があるとの事でした。これからの人生を楽しく過ごすには健康が一番です。日頃の少しの注意で改善できますので健康診断等で自分の健康状態を知って改善していきましょう。