令和５年 10 月 17 日

会長　齋藤　武久 様

総務部長　梅本　彰吾

健康支援プログラム（逗子市）実施結果について（報告）

標記のことについては、下記のとおり報告いたします。

記

１　実施日時
　令和５年 10 月 17 日(日)午前 10 時～午前 11 時 45 分
２　実施場所
　逗子アリーナ
　逗子市池子１－１１－１
３　従事者
　総務部長　梅本　彰吾
　総務部員　山﨑　慎也
　事務局　　小田　通修
４　受講者
　２６人
　　※ 性別、年齢区分等は別紙アンケート結果参照
５　実施内容
　本健康支援プログラムは、神奈川県が取り組んでいる県民の未病改善につなげる事業の一環であり、逗子市国民健康課の申請に基づいて実施したものです。
(1)　足裏測定システム「フットルック」を使い、受講者の足裏の圧力分布、重心位置等を測定した後、梅本総務部長が講師として足の構造等を講演するとともに、転倒防止のための動的関節制御訓練(DYJOKU)をスポンジやプラスティックボール等を使って実技指導しました。
(2)　実技後、参加者の希望により、再度、足裏の分圧を測定し、状態が改善されていることを確認させるとともに、測定結果に基づいて参加者個々の足裏の状態を解説し、エクササイズのポイントを指導しました。
(3)　アンケート結果の感想欄に記載いたしましたように、参加者には、足に特化した転倒防止のための各種訓練の有効性を実感してもらうことができました。
(4)　訓練後、足裏機能の向上が期待できるフットフィットを、希望者に体験していただきました。
６　その他
　　状況写真を添付します。

10.15　逗子市健康支援プログラム（於いて：逗子アリーナ）

会場前の人出

会場案内状況

会場内の状況

講師による座学

講師によるストレッチ説明

エクササイズ後効果確認

足底再測定状況

フットフィット体験

10.15健康支援プログラムアンケート結果

1　回答者関係

①　回答者数	２３人							
②　回答者性別	男性	７人	女性	１６人				
③　年齢層	40歳代	2人	60歳代	6人	70歳代	7人	80歳代	8人
④　回答者住所	逗子市	20人	葉山町	0	鎌倉市	0	横浜市	３人

2　プログラムに関する質問

①　今回のプログラムをどのようにして知りましたか。

・市の広報紙　10　・市のホームページ　1　・知人から聞いて　8

・その他（　スポーツの祭典に参加したついで　1　体操教室の先生の勧め　2　不明　1　）

②　転倒防止・腰痛予防に足裏の健康保持がかかわっていることを理解出来ましたか。

・できた　20人　・あまりできなかった　2人　・回答なし　1人

※　「あまりできなかった」と回答した方は、途中からの参加者です。

③　時間設定について

・適当　20人　・短い　1人　・回答なし　2人

④　紹介したエクササイズを自宅等で行いますか

・行う　21人　・行わない　0人　・分からない　1人　・無回答　1人

※　「回答なし」の方は、途中からの参加者です。

3　神奈川県柔道整復師会の名称について

・聞いたことがある　3人　・聞いたことがない　19人　・無回答　1人

4　神奈川県柔道整復師会の公益事業について

・知っている　１人　・知らない　２０人　・無回答　２人

5　未病について

①　未病（ME-BYO)という言葉を

・聞いたことがある　２１人　・聞いたことがない　１人　・無回答　1人

②　「未病」の意味をご存知ですか

・知っている　１７人　・知らない　４人　・無回答　２人

6　ご意見・感想

①　今日のトレーニングを日々取り入れたいと思う（女性・67歳）

②　これから自分の体を大切にしようと思う（女性・80歳）

③　足裏トレーニングで脳と筋肉の関係が鍛えられることがよく理解できた（男性・72歳）

④　体操の指導の先生の話と同じことが紹介され、この先頑張っていこうと思った（男性・68歳）

⑤　定期的にやって欲しい（女性・65歳）

⑥　楽しく座学、エクササイズが出来ました（63歳・女性）