

令和6年11月13日

公益社団法人神奈川県柔道整復師会
会長 齋藤 武久 様

総務部長 梅本 彰吾

海老名市における腰痛予防・転倒防止健康支援プログラム実施報告書

海老名市からの申請により、令和6年度第1回健康支援プログラムを下記の通り実施しましたのでご報告いたします。

記

1 実施日時

令和6年11月10日(日)午前10時から午前11時30分まで

2 実施場所

海老名市役所7階 701会議室

3 従事者

講師 総務部長 梅本彰吾

補助 総務部員 山崎慎也、同 山崎陽介、事務局長 小田通修

4 参加者

総計24人 内訳 男性1人 女性23人

※ 応募者48名より抽選にて決定

5 実施内容

講演に先立ち、参加者全員の足裏バランスを測定し、補助者2名（総務部員）が参加者の席を回り、各自の測定結果を解説した。ほぼ全員の解説が終了した時点で、講演を開始し、梅本部長が足の構造、各部位の役割、歩行時における関節動作等を解説して、歩行と足裏バランスの関連性を説明した。

さらに、臀部から足に至るストレッチ、スポンジを使用した足指の把持力強化等のエクササイズを通して、エクササイズ前後に実施した開眼片足立位検査の改善を、参加者に確認してもらいました。

6 成果

主催者側からは、

○ 本講座を、海老名市から委託を受けたアルファビリティ（株）の社員から48名の応募者があり、23名を参加当選をとしたが、1人のキャンセルもなかった。市民にとって興味深い内容であるということを改めて認識した。

参加者からは、

○ 体験して気を付けるところが分かり、受講して良かったです。

○ とても参考になることが多く、また機会があれば開設していただきたいです。

といった感想が寄せられました。

7 その他

アンケート結果及び実施状況写真を添付します。

11.10 海老名健康支援プログラム状況写真



講演前足裏分圧測定状況



講演前足裏分圧測定状況



測定結果の解説状況



測定結果の解説状況



主催者による開演案内状況



講演開始状況



開眼片足立位検査状況



開眼片足立位検査状況



エクササイズ前の準備運動



エクササイズ前の準備運動

R6.11.10 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	22人	回答なし2人								
② 参加者性別	男性	1	女性	23						
③ 年齢層	40歳代	1	50歳代		60歳代	9	70歳代	11	80歳以上	1
④ 職業	主婦	16	会社員	2	保育士	1	保育士	1	無回答	2
⑤ 回答者住所	海老名市	22								

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 19
- ・市のホームページ 1
- ・知人から聞いて 2
- ・その他（県の未病プログラムを見て 柔道整復師会のHPを見て ）無回答

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 13
- ・あまりできなかった 1
- ・無回答 8

③ 時間設定について

- ・適当 11
- ・短い 5
- ・回答なし 6

④ 紹介したエクササイズを自宅等で行いますか

- ・行う 16
- ・行わない
- ・分からない
- ・無回答 6

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 5
- ・聞いたことがない 16
- ・無回答 1

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 2
- ・知らない 19
- ・無回答 1

5 未病について

① 未病 (ME-BYO)という言葉

- ・聞いたことがある 18
- ・聞いたことがない 3
- ・無回答 1

② 「未病」の意味をご存知ですか

- ・知っている 13
- ・知らない 7
- ・無回答 2

6 ご意見・感想

- ・講座に入り時間が長過ぎて疲れましたが、大変ためになりました。受講してよかった。
- ・体験して気を付けるところが分かり、受講して良かったです。
- ・足裏測定が混乱したので、何とかして欲しいです。
- ・大変参考になりました。ありがとうございました。
- ・なかなか面白かったです。少しのことでだいぶ動作が違うので、びっくりしました。
- ・勉強になりました。また参加したいです。
- ・全体の時間の流れがバタバタでしたが、とても参考になることが多く、また機会があれば開設していただきたいです。
- ・有意義な講義をありがとうございました。

住みたい 住み続けたいまち 海老名

令和6年10月1日号

No.1286

2024

10/1

広
報

えびな



海老名市

住みたい 住み続けたいまち

健康講座



健康推進課 ☎046(235)7880

秋の三川公園と周辺の史跡を巡る

県立相模三川公園と近くの史跡を巡る約5キロのコースです。

日 10月21日(月) 9時〜12時(雨天中止)

対 市内在住の方

定 20人

内【コース】海老名駅西口中心広場えびくにや像前(集合)↓郷ノ泉橋↓県立相模三川公園↓上郷水管橋↓海老名氏霊堂↓総持院↓有鹿神社↓海老名氏記念碑↓三王三柱神社↓有鹿の池↓龍昌院↓大日如来堂↓海老名駅西口(解散)

費 無料

主 健康えびな普及員会

申 10月1日(火)から、電話または直接健康

推進課へ。15日(火)締め切り

他 応募多数の場合は抽選

これならできる！チャレンジ講座〜糖尿病編〜(全2回)

日 ①11月6日(水)13時30分〜15時「病態編」糖尿病を知ろう
②11月12日(火)10時〜12時「食事・予防編」糖尿病を予防しよう

場 ①市役所701会議室②えびな市民活動センタービナレッジ

対 市内在住の18歳以上で、全2回参加できる方

定 30人

費 3000円(食材代)

申 10月2日(水)から、電話または直接健康推進課へ。30日(水)締め切り

他 応募多数の場合は抽選。託児あり。②の駐車場の利用は有料です



びなウエル健康教室



びなウエル ☎046(204)4560

エクササイズクラス

コアトックスフローヨガ

ひねりのポーズや股関節周りをほぐすヨガをします。

日 11月17日(日)10時〜11時30分

場 レンブラントフィット24海老名(中央2・9・50)

対 市内在住の18歳以上の方

定 20人

講 富永知美氏

(ヨガインストラクター)



レクチャークラス

「糖尿病を知る。」

自覚症状が無い糖尿病について学びます。①②の内容は同じです。

日 11月9日(土)

時 ①14時〜14時45分②15時〜15時45分

場 海老名西口糖尿病クリニック(扇町5・8T・CREST2階)

対 市内在住の18歳以上の方

定 各回10人

講 田中栄太郎氏(海老名西口糖尿病クリニック院長)ほか

他 応募多数の場合は抽選

「健康な身体づくりは足の健康から」

足裏測定をして、健康寿命を延ばすための方法を学びます。

日 11月10日(日)10時〜11時30分

場 市役所701会議室

対 市内在住の18歳以上の方

定 20人

講 梅本彰吾氏(柔道整復師)

「ゲートキーパー養成講座」

身近な人のSOSに気づいた時の関わり方を学びます。

日 11月26日(火)9時30分〜11時30分

場 市役所401会議室

対 市内在住・在勤の18歳以上の方

定 100人

講 桑原寛氏(精神科医)



申し込みページ

共通事項

費 無料 申 10月6日(日)から。(月)(水)

(金)13時〜20時、(土)(日)(祝)10時〜

20時に、電話または直接びなウエル

へ。10月30日(水)締め切り。「ゲート

キーパー養成講座」は二次元コードで

も可。11月20日(水)締め切り他応募多

数の場合は抽選