

第 67 回 まちの保健室『今の生活体力を測ってみませんか?』

1. 日時 平成 25 年 10 月 10 日 (木) 13:45~16:15
2. 場所 神戸市看護大学 体育館
3. スタッフ 教職員・住民ボランティア 24 名
4. 参加者数 合計 58 名 (男性 20 名、女性 38 名)
5. 活動内容 10:00~11:00 準備
12:15~ 打ち合わせ、準備
13:00~ ボランティアさん集合
13:45~16:15 問診、ストレッチ、各種測定、健康相談

6. まとめ

昨年度に引き続き、今年度も「今の生活体力を測ってみませんか?」を実施しました。運営は神戸市看護大学まちの保健室ボランティアさんと本学 4 回生、本学教員で行いました。実施内容は、①問診 (血圧・脈拍)、②ストレッチ、③体組成測定 (体重、体脂肪率、筋肉量、体内年齢など)、④身長測定、⑤握力測定、⑥足指力測定、⑦長座位、⑧開眼 (閉眼) 片足 (閉眼は 60 歳未満のみ)、⑨ 5M 歩行、⑩タイムアップアンドゴー、⑪座位ステップング (60 歳未満のみ)、⑫相談 (結果返却、食事・運動の説明) の 12 項目でした。昨年度は 60 歳未満の参加者も数名いらっしゃったことから、今年度は⑧閉眼片足と⑪座位ステップングの項目を追加しました。

参加者は 58 名とたくさんの方にご参加いただき、参加者の中には、西区の押部谷など遠方から来校された方も数名いらっしゃいました。参加された方からは、「下肢筋力が弱いことがわかって筋トレの必要性を感じた」、「柔軟性がないことがわかりこれからストレッチをしていきたい」、「自分の健康維持のために毎年実施してほしい」などと今回の内容に満足されたという声を多数いただきました。

