

第74回 まちの保健室『生活体力を測ってみませんか?』

1. 日時 平成26年10月9日(木) 14:00~16:00
2. 場所 神戸市看護大学 体育館
3. スタッフ 教職員10名、学生ボランティア5名、教育ボランティア6名
4. 参加者数 合計63名(男性20名、女性43名)
5. 活動内容 13:30~ 受付開始
14:00~16:00 問診、体操、各種測定、健康相談

6. まとめ

「生活体力を測ってみませんか?」と題して、昨年度に引き続き本学近隣在住にお住まいの方々を対象に体力測定を実施させていただきました。測定項目としては、身長・体組成(体脂肪・筋肉量・基礎代謝量・内臓脂肪レベルなど)・骨ウェーブ・握力、足指力、長座位、開眼片足(60歳未満は閉眼片足)、5M歩行(60歳未満は座位ステップング)でした。また、計測実施前には問診(体調確認、血圧測定など)とストレッチを実施し、測定後には相談の場を設け本学教員が測定結果のフィードバックや日ごろの体調等で困っていることに対して相談にのる場を設定しました。

今回の参加者は63名と昨年と同様たくさんの方にご参加いただきました。参加者の内訳としては、60歳以上が約8割、大学徒歩圏内からの参加者が約6割、継続参加者が約4割おり、本活動が地域密着した活動になってきていることが感じられました。今回参加された方からのご意見として「柔軟性など自分の身体の状態がわかって良かった」や「今日をきっかけにウォーキングをもっとがんばりたい」などのコメントをいただき、またほぼ全ての参加者にご満足されたと事後アンケート用紙からご意見をいただきました。今回参加者の方々がご満足された要因の一つとして、本学登録の教育ボランティアの方々の存在があると思われます。地域のことをよく知る教育ボランティアの方々がご協力いただいたことで、ご参加いただいた方々は本活動をより身近に感じることができ、リラックスした状態で参加を楽しめたのではないかと考えられます。教育ボランティアの皆様ありがとうございました。また、今回ご参加いただいた参加者の皆様はぜひとも来年もお越しください。お待ちしております。

