

熊西まちづくり協議会 健康づくり部会主催 「第1回健康づくり講話」 報告書

熊西まちづくり協議会健康づくり部会主催

第1回健康づくり講座



最近こんなことは
ありませんか？

外出するのが億劫があっ
くうになったわ

前ふしも疲れやあく
なった気がする...

あなたは大丈夫？

健康長寿
3つの柱

栄養
食・口腔機能

身体活動・運動など

社会
参加

趣味・ボランティア・就労など

運動

日 ち：令和7年6月4日(水)
時 間：13:00～14:30
場 所：熊西市民センター
多目的ホール
メイン講師：池ノ内 篤子氏
産業医科大学病院認知症センター
部長・診療科長
参加費：無料

今年度最初の講座は、運動が
もたらす心身の健康と認知機
能の向上についてお話いた
します。これから元気で、楽
しく毎日を過ごせるヒントを見
つけてください！

お問い合わせ・お申し込みは熊西市民センター ☎621-3182

案内チラシ

- 1.開催日時：令和7年6月4日(水)
13:00～14:30
- 2.会 場：熊西市民センター多目的ホール
- 3.講 師：池ノ内 篤子氏
産業医科大学病院認知症センター部長
※E・G体操指導は黒田さとみ保健師
- 4.受講者：24名 80代7名、70代10名
60代5名・50代1名・40代1名
男性2名(8%)、女性22名(92%)
- 5.教 材：認知症センター案内、E・G体操パンフ
- 6.講義概要 (序)E・G体操の紹介と体験
 - ①認知症センターについて
 - ②少子高齢化の進行
 - ③加齢による心身への影響
 - ④認知症とは
 - ⑤認知症を遠ざけるには
 - ⑥認知機能を維持する生活習慣
 - ⑦運動の効果
 - ⑧脳と身体を同時に使う運動体験



E・G体操の体験



池ノ内先生の講話

熊西まちづくり協議会 健康づくり部会主催

令和7年度第1回健康づくり講話

「運動がもたらす心身の健康と認知機能の向上」アンケート結果

令和7年6月4日(水)13:00～14:30

講師：池ノ内 篤子先生(産業医科大学病院認知症センター部長)

(E・G体操指導：黒田さとみ保健師)

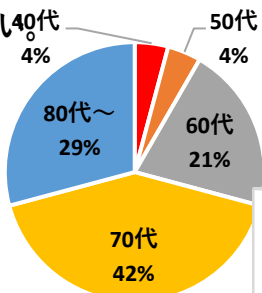
受講者24名（アンケート回収率100%）

1. あなたの年代を教えてください。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代～	合計
人数				1	1	5	10	7	24
構成比				4.2%	4.2%	20.8%	41.7%	29.2%	100.0%

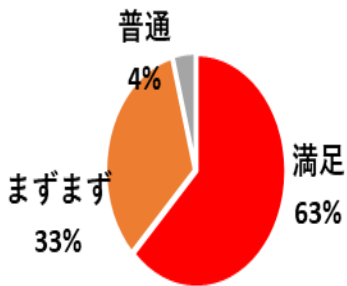
2. あなたの性別を教えてください。

	男	女	計
人数	2	22	24
構成比	8.3%	91.7%	100.0%



3. 今回の講座の満足度を下記よりお選びください。

	満足	まずまず	普通	今一歩	不満	計
人数	15	8	1			24
構成比	62.5%	33.3%	4.2%			100.0%



4. 上記感想の理由を簡潔にご記入ください。

- ・運動がもたらす心身の健康と認知機能の関係がかなり良く分かりました。物忘れが多くなり、年齢的に認知症が出る頃なので、しっかり予防法を聞きたいと思い参加しました。
- ・E G体操はもう少し時間が欲しかったです。年寄りにはゆっくりと学びたいです。早いと追いつけません。
- ・年を重ねることは考えた事のないことも起こります。先生のお話はとても種々のことを教えて下さりました。
- ・はじめは声が少し小さく聞こえづらかった。
- ・1にも2にも運動が大事だとわかりました。
- ・大変参考になりました。
- ・運動の必要性が分かりました。
- ・運動する大切さを改めて感じました。筋肉の萎縮は脳の萎縮につながるという言葉は心に残りました。
- ・お話しで如何に運動が大切で、センターに来てお話などを聞くことは良い効果が出ていると思います。
- ・認知症にならない予防の勉強になり、良かったです。分かっているつもりでも、まだまだ話があるのが凄く理解できました。有難うございます。
- ・習ったことをしようと思うことをまた、再認識した。
- ・認知症の話は以前から気になっていたので楽しみに講座を受けることに。このような勉強は早い時からの必要性を感じました。これから色々な勉強会に積極的に進んで参加したいと思いました。有難いお話を伺えたこと感謝しております。E G体操のことはよく知りませんでした。ラジオ体操に加えてこれからも続けていきたいと思っています。
- ・運動することが大切だと思いました。
- ・「筋肉の萎縮は脳の萎縮」という言葉が心に残りました。E G体操も楽しかったです。
- ・E G体操を練習してみます。認知症予防のためにやること楽しかったです。
- ・頭を使いながら身体を動かすことが大切だと改めて気づかされた。

5. 参加したい講座など、ご意見を記入ください。

- ・独居生活を心豊かに過ごせるような生き方を教えてほしい。
- ・ヨガなど体を使う講座 ・健康に関すること