

# 理学療法士による！








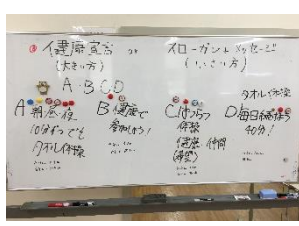
## 自分でできる健康づくり教室 - 第1クール実施記録 -

実施期間 平成29年7月7日～9月29日 計7回（教室6回、修了者のつどい1回）

場 所 東成区在宅サービスセンター3階 トレーニングルーム

参加者 20名

### 【内容】

<p>1回目</p> 	<p>運動機能測定・アンケート調査を実施しました。タオル体操を中心に、健康づくり教室を実施しました。</p>	<p>2回目</p> 	<p>前半は、タオル体操、後半は、バランスマットを用いて、2重トレーニングを行いました。</p>
<p>3回目</p> 	<p>前半は、タオル体操をしました。後半は、円になって反射神経トレーニングを実施しました。</p>	<p>4回目</p> 	<p>前半は、タオル体操を中心に実施した。後半は、円になって反射神経トレーニングを実施した。</p>
<p>5回目</p> 	<p>前半は、タオル体操、後半は、グループにわかれて話しあいのレクリエーションを行いました。</p>	<p>6回目</p> 	<p>タオル体操を中心に実施しました。活動中の写真を用いて振り返りを行いました。区役所保健師から百歳体操の説明がありました。</p>
<p>7回目（修了者のつどい）</p> 		 <p>1回目と6回目の運動機能測定・アンケート結果を配布し、振り返りを行いました。タオル体操を行い、修了後も健康づくりを続けていくために、目標を考えました。</p>	

結 果 1回目と6回目に運動機能テストと、アンケートを実施しました。各回を比較した結果、半数以上の方が「運動習慣が向上した」と回答がありました。また、4名の方が「外出のあっくうさを感じなくなった」と回答がありました。

運動機能については、最も効果があった方で、コーン回りテスト（座位から3m先のコーンを回ってきて座る）が1.23秒も早くなりました。片脚立ちテスト（片脚でどれだけ長く立てるのか）は、39.7秒も長く片脚立ちができるようになりました。個人差がありますが、およそ半数の方の運動機能が向上しました。

参加者のみなさまは、教室を通じて自分でできる健康づくりを学び、取り組まれました。教室修了後も健康づくりや介護予防に取り組み、運動習慣や運動機能を維持・向上し、いきいきと元気な生活を送っていただきたいと思います。