

ヘルスプロモーション報告書

開催日時：H27 年 12 月 19 日(土)15:00～16:00 場所：異老人保健施設 5 階

タイトル：H27 年度 第 9 弾 異ジム「筋トレ教室」 担当者：PT 岡川、入谷、杉山

参加者：17 名



● 概要

H27 年 12 月 19 日(土)に、ヘルスプロモーション第 9 弾として「異ジムシリーズ第 3 弾：筋トレ教室」を行いました。前回の体力測定会結果に基づき上下肢の筋力向上を目標とした全身的なアプローチとして筋力トレーニングの方法を指導しました。10 回立ち上がりテストを筋トレの前後で行い、筋力の向上を体感していただいた。

● アンケート結果

ヘルスプロモーションを知った方法は、病院掲示物が 4 名、マックシールプレスが 2 名、知人らによる口コミが 5 名、池田市広報誌が 5 名、その他が 1 名でした。口コミと池田市広報誌が大きな宣伝効果を発揮していました。写真や動画を取り入れていることで、「わかりやすい」と支持を受けました。

● 感想

今回は部位別にせず、全身の筋力トレーニングの方法を紹介・指導しました。以前からアンケートの意見に書かれていた内容であったため、これまでで 2 番目の集客数である 17 名が参加した。今回指導した筋力トレーニングは、“自宅で”、“お金をかけず”、“効果的な”方法を重視しており、ペットボトルやうちわなどを工夫した方法としました。写真や動画のみならず、実際にやって見せるデモンストレーションを行うことで、アットホームな空間を作り出すことができました。筋力トレーニング前後で下肢筋力の代表値である 10 回立ち上がりテストを行い、ほぼ全員がテストの成績が良くなっていたことで、参加者の皆様にはトレーニングの効果を実感し、継続する意欲につながったのではないかと考えます。また、我々も、自分たちが考案した方法で、数値として結果が出たことは非常にうれしく思います。

次回は、再度ストレッチ教室と筋トレ教室を行い、3 月度に予定している体力測定会で、皆様の数値が向上することと、運動の習慣化を促す事で、地域高齢者の健康を保つ一助になればと考えています。

レッツゴー元気 理学療法士
岡川 修士