

平成29年11月14日（火）

# 和歌山市第4在宅医療・介護連携 市民セミナー

（和歌山県勤労福祉会館プラザホープ）

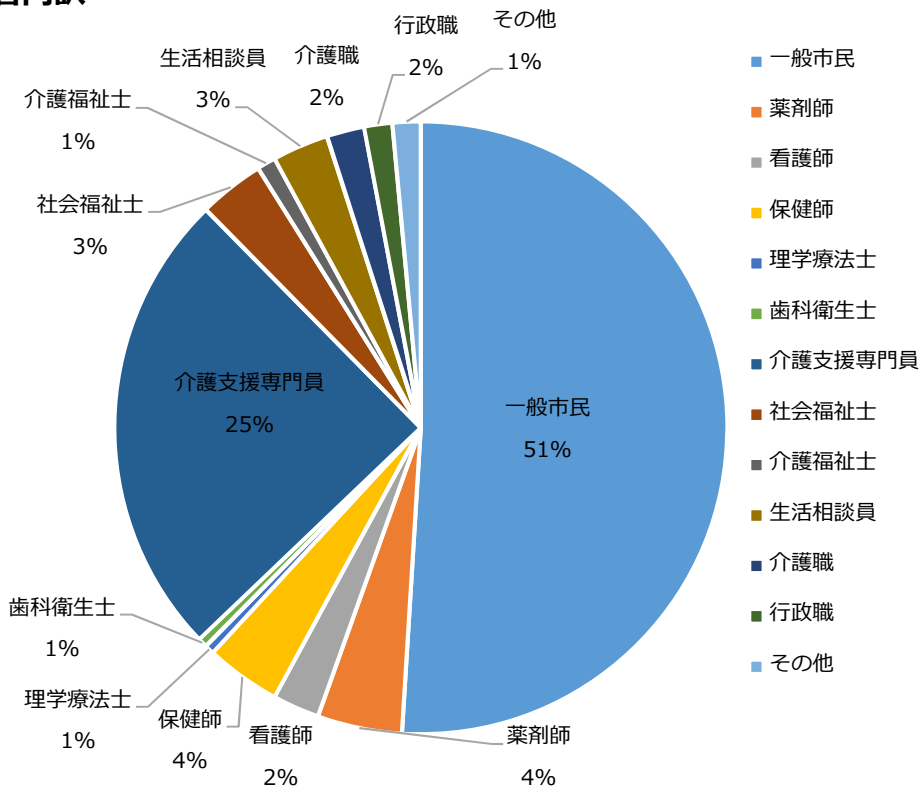
## アンケート結果

参加者数	202名
アンケート回収数	155枚
アンケート回収率	76.7%



### 参加者内訳

参加者内訳	
一般市民	103
薬剤師	9
看護師	5
保健師	8
理学療法士	1
歯科衛生士	1
介護支援専門員	50
社会福祉士	7
介護福祉士	2
生活相談員	6
介護職	4
行政職	3
その他	3
合計	202

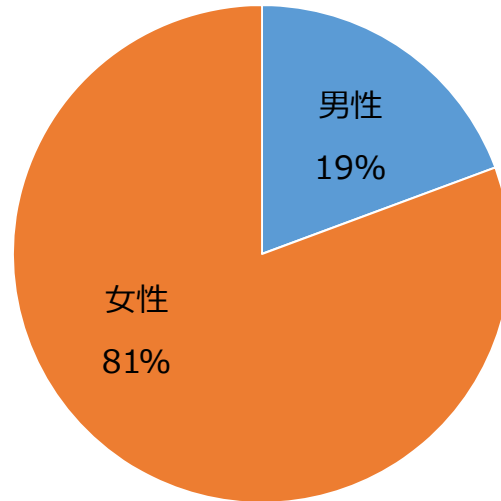


# 1. あなたのことをお聞かせください

## ① 性別

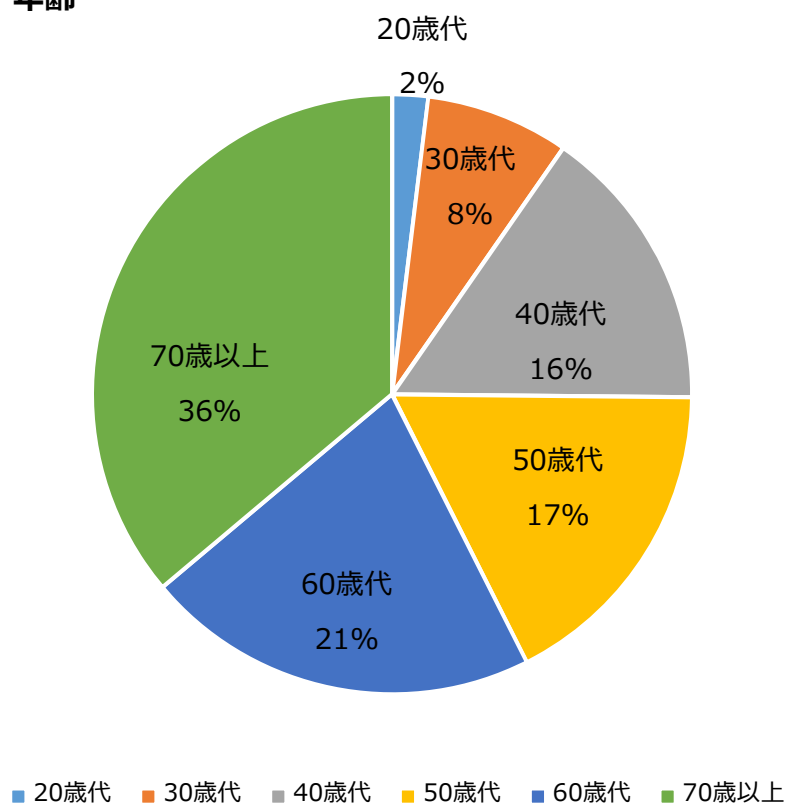
① 性別	
男性	30
女性	125
合計	155

■ 男性  
■ 女性



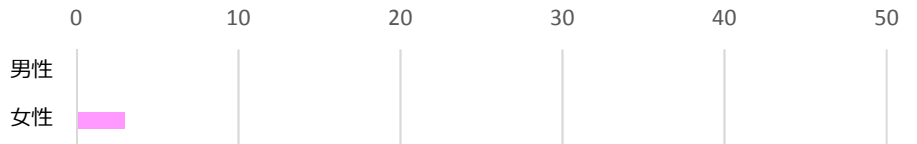
## ② 年齢

② 年齢	
20歳代	3
30歳代	12
40歳代	24
50歳代	27
60歳代	33
70歳以上	56
合計	155

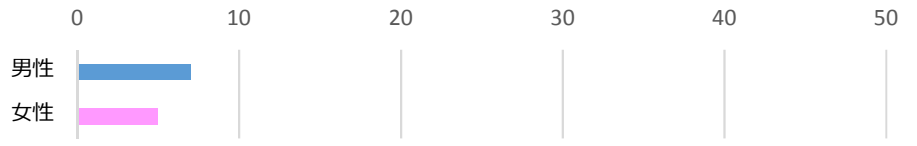


### 年齢別男女比

20歳代	
男性	0
女性	3



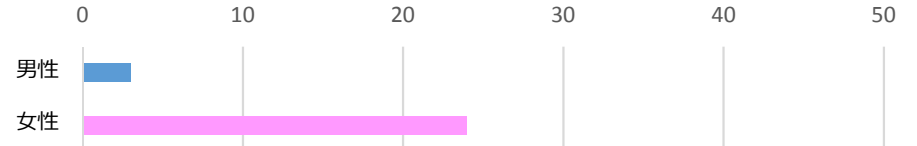
30歳代	
男性	7
女性	5



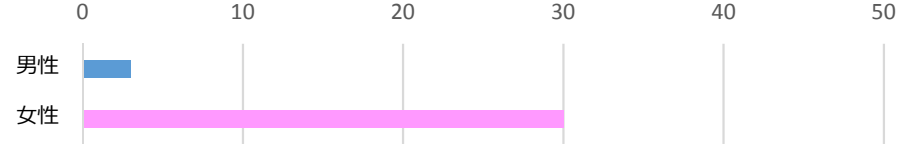
40歳代	
男性	6
女性	18



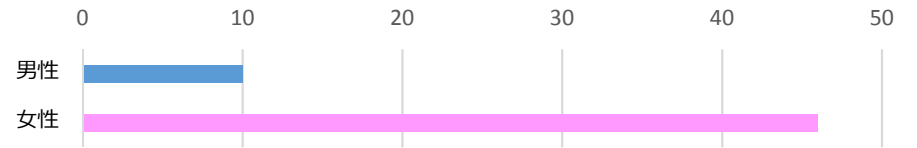
50歳代	
男性	3
女性	24



60歳代	
男性	3
女性	30

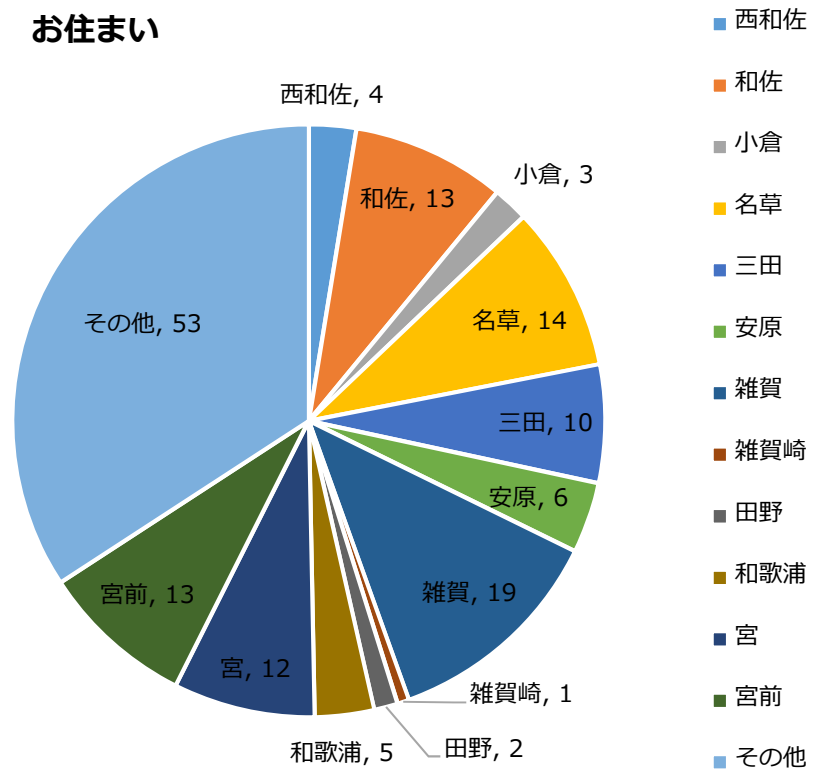


70歳以上	
男性	10
女性	46



③ お住まい	
西和佐	4
和佐	13
小倉	3
名草	14
三田	10
安原	6
雑賀	19
雑賀崎	1
田野	2
和歌浦	5
宮	12
宮前	13
その他	53
合計	155

### ③ お住まい



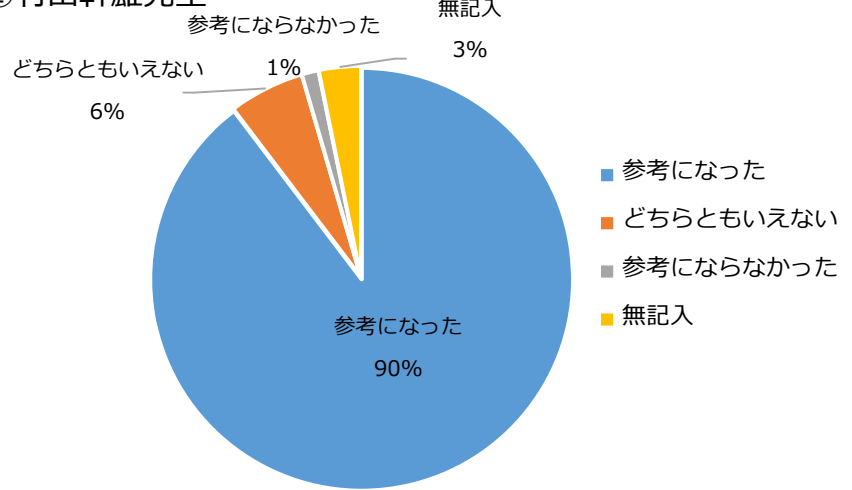
## 2. 本日の市民セミナーの内容について

### 第1部 「知って得する！介護予防の話」～フレイルって何？ 運動方法も紹介します～

#### ①有田幹雄先生

参考になった	139
どちらともいえない	9
参考にならなかった	2
無記入	5

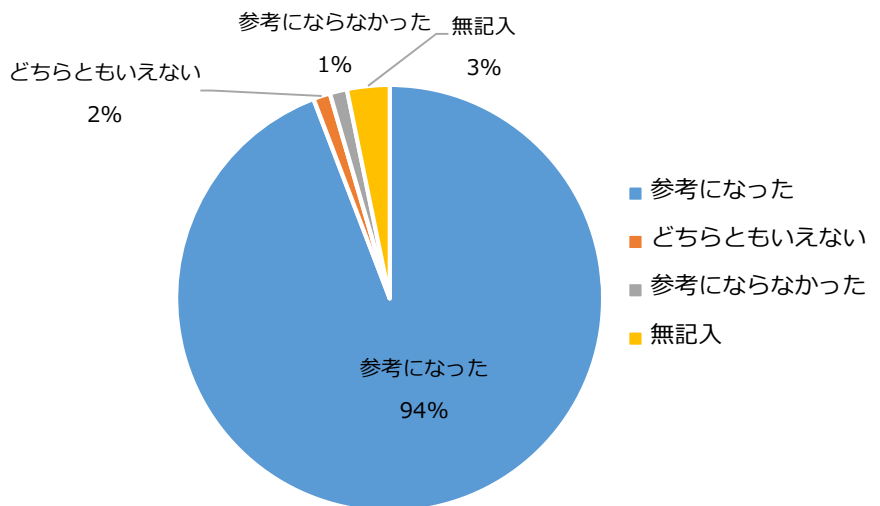
#### ①有田幹雄先生



#### ②小林啓晋先生

参考になった	146
どちらともいえない	2
参考にならなかった	2
無記入	5

#### ②小林啓晋先生

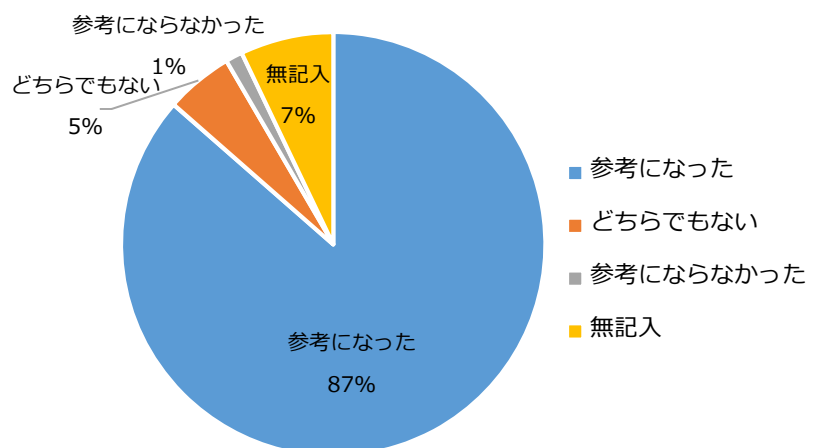


### 第2部 「和歌山市の介護予防事業について」

#### ③浦野次郎様

参考になった	134
どちらでもない	8
参考にならなかった	2
無記入	11

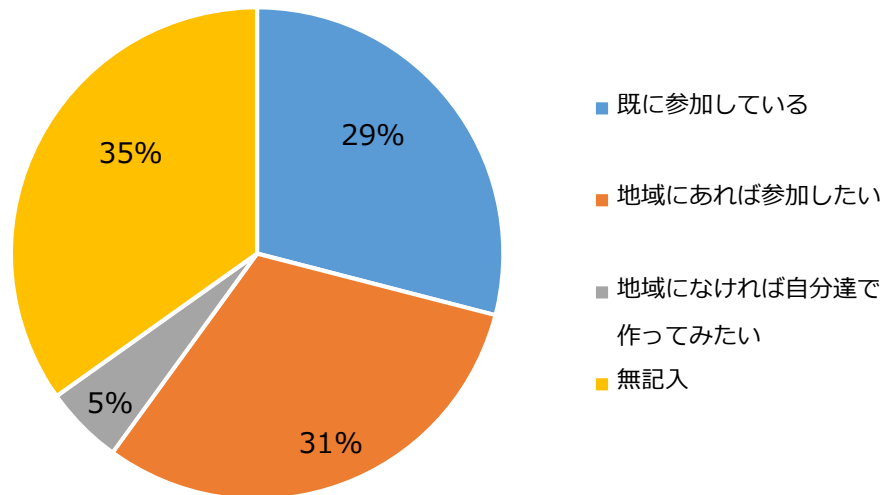
#### ③浦野次郎様



### 3. 地域における体操教室について

既に参加している	45
地域があれば参加したい	48
地域になければ自分達で作ってみたい	8
無記入	54

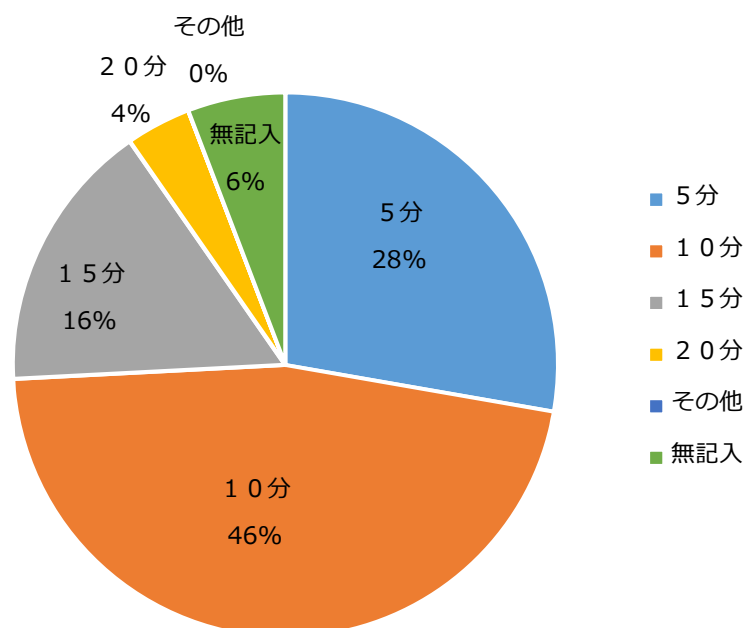
地域における体操教室について



### 4. 体操するような場所は、歩いてどのくらいの場所であれば良いと思いますか。

5分	43
10分	72
15分	25
20分	6
その他	0
無記入	9

体操するような場所は、歩いてどのくらいの場所であれば良いと思いますか



## 5. 感想やご意見がございましたらお聞かせください。

- ・健康ボーリングやスポーツジム等に通ったり、時間があれば常に身体を動かしている。
- ・腰痛を持っており、小林先生の話等、参考になりました。
- ・シニア体操に行っています。
- ・お話が分かりやすかった。健康管理に注意していきます。次回は中性脂肪についてお話ししてください。
- ・家で体操をやってみようと思います。
- ・有田先生、小林先生の講演とても参考になりました。日常生活で、講演で話された色々なことを実行していきたいです。地域で健康寿命を伸ばすよう介護予防として「つれもて健康体操」を取り入れたいと考えています。
- ・日常の何気ない運動が大切だと良く分かりました。日々心掛けて、不精にならず身体を動かそうと思います。
- ・良く分かりました。
- ・私、69歳ですが、家族78歳が1年で5%体重減少しました。サルコペニアは6/7が当てはまります。サポートする側として、今日のご講演は切実な現実を理学的（医学的）に突きつけられた思いです。出来ることから一つずつ取り組みたいと思います。フレイル⇒健康になれるというお話は希望です。すぐ取り組みます。
- ・御礼申し上げます。
- ・食生活や運動、大事な事と分かっているながらも食生活を見直さず運動の生活の為、反省しました。運動をする気になれました。
- ・非常に参考になりました。運動について今後も継続してゆきます。
- ・とても楽しく自分の為の勉強になりました。一ヶ月前から友達に誘われて歩き始めました。
- ・勉強になりました。頑張るって歩くように頑張ってみます。腰が悪いのでカートを使って毎日散歩しています。
- ・とても興味深くフレイルについて学ぶことが出来ました。貴重な話をありがとうございました。
- ・運動します。
- ・まずは、参加して運動するのが第一の目的ですが、高齢者が家を出る事の大切さ（オシャレ・人と接すること）等、認知症予防・若作りに役立つと思います。地域でぜひ立ち上げたいと思います。
- ・食事、運動等に気をつけて健康に毎日生活をとっています。有難うございました。
- ・運動は薬。私の心に残りました。色々な運動を自分に合わせ少しずつして行きたいと思いました。
- ・フレイルの意味、サルコペニアの言葉等知らなかった内容を詳しく伝えてくださり、よく解りました。有難うございました。周りの方に伝えたいと思います。
- ・身近に感じる事が多く、座ってばかりの毎日は考えさせられました。
- ・80歳近くになり、足腰が弱くなり、正座も出来ない状況にある。近くに安くて体操が出来る所に是非作ってほしい。又、認定の手間を簡単に出来るようにしてほしい。介護保険で自由に利用できるようにしてほしい。
- ・コミュニティーで実施されている健康体操他、働く方にも時間的に夜間の部も実施して頂ければ嬉しいです。
- ・体操をしている場や日時を回覧板等で教えて欲しい。あるいは、ネットで検索出来る等でも助かります。
- ・来させていただいて良かったです。
- ・今は地域での予防運動は月1回です。これでは、あまり意味がないように思うのですが・・・別に私は他に運動を行っています。
- ・週1回、太極拳をしています。
- ・坂田では今、老人会と体操教室を月1回行っているの、新しく体操グループを作るのは大変難しと思います。良い事はよく分かるのですが・・・どうすれば良いのでしょうかね・・・

- ・つれもて体操を始めて、週1回楽しいですが、いつものDVD以外にも何か違った取り組みを入れて頂ければマンネリ化することがないと思いますが、なかなかいい方法が今のところ見つかりません。
- ・有料老人ホームの入居者さん対象に「つれもて健康体操」のグループを作ることが出来ますか？(後日回答)
- ・体操すれば介護予防に繋がるのではなく、1つの方法と捉えている。介護状態にならないように介護保険制度の主旨を支援者、高齢者、医療関係者が深く理解して有効に利用できるよう啓発活動が大切ではないでしょうか。安易な介護保険利用、申請が支援者、援助者側から提示されたり、提案される場面が多いように思われる。
- ・地域の老人会の自然消滅等により高齢者の憩いの場所が少なくなっている。そのことにより、高齢者の閉じこもりが増え、そのことに起因するうつ病の人も増えている。そういう場所の資源開発を急ぐべきである。講義中に私語が耳障りな人がいた。恐らく一般市民ではなく事業所の方（制服を着ていた）出席すべきでない。
- ・大変ユーモアを交えながら解説頂き、分かりやすかったです。その場で実践できるフレイルチェックもあり、興味深かったです。ありがとうございました。
- ・今まで、ある程度運動していたつもりが随分少ないように思われる。後期高齢に向かうので、自分の健康は自分で、のつもりで努力しようと改めて感じた。
- ・担当の利用者の方に体操をすすめたいと思うのですが、その場所に行く方法がないと言われること方が多い。
- ・毎日気軽に出来る（行ける）体操他をする場所があれば参加したい。
- ・ありがとうございました。
- ・小松原のシルバーフィットネスに行きだしてまだ2回目です。まだ効果は分かりませんが頑張って元気な生活をしたいと思います。本日は諸先生方のお話をお伺いして本当に役立ちました。有難うございました。
- ・つい「おっくう」「年だから」と後向きに考えがちでしたが参考になりました。大変に良かったです。
- ・頂いた資料以外にもスライドがありましたが、良いお話だったので資料を頂きました。
- ・分かりやすく説明され良い勉強になりました。これから今日の説明を参考にしていきます。
- ・運動の大切さを知りました。頑張ります。