

いきいき100歳体操健康教室開催

～講演テーマ～

毎日愉しく過ごす健康のヒント



講師 医療法人 MIRAI BOSHI

コミュニティヘルスケア事業部

部長 村岡 智恵 様

<プロフィール>

日本看護協会 認定看護管理者 認知症ケア専門士

骨粗鬆症マネージャー ハンドセラピスト&ハンドケアマスター



開催日	開催時間	開催場所	参加者数
10月17日(火)	①10時00分～10時45分	弘億第1自治会館	25人
10月19日(木)	①10時00分～10時45分	弘億第2自治会館	26人
	②11時00分～11時45分		24人

合計
75人

➤ 広島市安佐南区社会福祉協議会より、10月17日角田主事、10月19日米野ボランティアコーディネーターに出席いただきました。

【講演概要】

➤ “健康とは”について考えてみましょう

- ・病気や障害を持っているからといって、不健康なわけではない。
- ・オランダから「ポジティブヘルス」の考え方・・・健康とは社会的・身体的・感情的問題に直面した時に適応し、本人主導で管理する能力

※健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間):広島県の女性は全国的に極めて下位に甘んじている

➤ 健康は“人生を自分らしく愉しむための基盤”である。

※愉しむ:自分自身の気持ち、思いから感じ生まれるたのしい状態

※楽しむ:与えられたこと(物理的)に対して楽しく過ごすこと

➤ 脳トレ・・・考えることで脳の働きが活性化する

・普段とは違うルールを実践することで「思考」をみがく準備運動になる

・楽しむことで認知症予防につながる

※「後出しじゃんけん」を講師の指導により行い脳トレを実践した

➤ ポジティブ思考とは・・・物事を前向きに捉えるよう意識する

・過去より、現在・未来へ目を向ける ・周りの人々への感謝を忘れない

※ポジティブトーク:3人～4人のグループで、“うれしかったこと”を話しグループの人に聞いてもらう
・聞いている人は褒めたり、共感したり、ありがとうの気持ちを言葉にする



1. 10月17日(火)講演会模様

参加者受付

会場模様

会場設営



角田主事より挨拶



村岡講師より挨拶



講演スタート(全員やや緊張?)



真剣にお話を聞いています



脳トレ(後出しじゃんけん): 楽しい雰囲気になってきました 😊 😊



ポジティブトーク: 角田主事や村岡講師にもグループに入っただき一気に関わりが感じられる講演会となりました。 ♪ (' ω ') ♪ 三 ♪ (' ω ') ♪ 三 (♪ ' ω ') ♪



2. 10月19日(木)講演模様



皆さん仲良く会場へ向かわれてます。歩くことも大切ですね😊

米野さんよりユーモアあふれるお話をしてもらいました



検温・手指消毒を行っています



村岡講師より自己紹介



1回・2回合わせて50名参加!



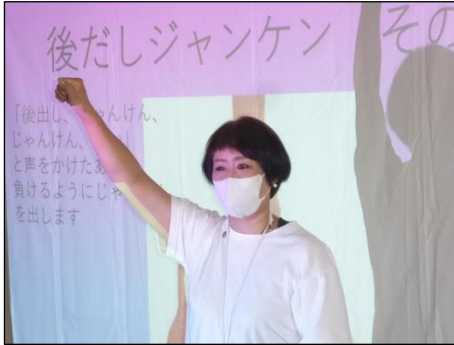
講演会スタート...やや硬いかな?



ポジティブヘルスについて学びました・・・人生を自分らしく愉しみ心身とも若々しく健康で過ごすことが大切♡



脳トレ(後出しじゃんけん)・・・皆さん反応が素晴らしいと褒めていただきました。会場もいい雰囲気です😊



ポジティブトークの様子



- 3人～4人のグループに分かれ、それぞれ嬉しかったことや楽しかったことを話し聞いてもらいました。
- 村岡講師や米野さんにもグループに入ってもらい大いに盛り上がりあつという間に時間が過ぎました

【まとめ】

- “いきいき100歳体操健康教室”は厚生部事業計画に基づき、広島市補助金(地域高齢者交流サロン運営事業・地域介護予防拠点整備促進事業)を活用し実施しました。
- 健康教室開催に当たり、講師紹介・健康教室への参加等ご協力をいただいた広島市安佐南区社会福祉協議会様へ厚くお礼申し上げます。
- 健康教室で特に印象に残ったポイントは、
 - 高齢になると何かとネガティブ(消極的)に考えがちだが、常にポジティブ(積極的)思考で前向きに考えることが大切である
 - 毎日を“自分らしく・愉しく過ごす”ことが、心身ともに健康でいられることの基盤であることを痛感した
- 参加者から、ポジティブトークで「自分の胸につかえたものを聞いてもらえすっきりした」との声があった。また、「来年も開催してもらいたい」との要望があった。