

## 平成24年度 転倒予防講習会 開催報告

11月2日（金）転倒予防講習会を開催、合計30名の方が受講し、日常的に無理なくできる筋力トレーニングの方法を学び、身体機能の維持に努めていただく機会としました。

### 〔受講した安全管理委員のコメント〕

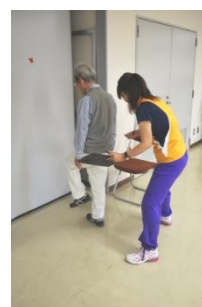
#### 萩原 勝昭 安全管理委員（神保町地域）

十一月二日にセンター六階に於いて転倒防止の講習会がありました。三名のインストラクターの方が親切丁寧に指導されたので、良く理解出来て大変為になりました。

我々高齢者が対象なので椅子に座ったままの下半身が中心のストレッチでした。初めは大した運動ができないのではないかと感じておりましたが、普段使っていない筋肉を使うようなストレッチを無理なく行ったり、体力テストも行ったり、終わった時には身体全体が柔らかくなり気持ち良かったです。さまざまな形があり、帰りにストレッチのコピーを頂いたので自宅でやってみるつもりです。



担当理事の長谷部さんが「予防をする為にやって怪我をしたのでは本末転倒です、毎日無理なく自分の体調を考えて行くと良い」と言われました。大変良い講習会でした。



**アンケート結果**（アンケート回数枚数 24枚 / 回収率 80%）

**① 研修内容について、わかりやすさはいかがでしたか？**

分かりやすい 22名 ・ 普通 0名 ・ 分かりにくい 0名 ・ 無回答 2名

**② 上記設問で選んだ回答について、理由をお聞かせください。**

**【分かりやすいと回答した人】（回答一部抜粋）**

昨年も参加しまして同じ（内容が）と思いましたが、今回の方がすぐ取り入れる事ができるので、是非実行していきたいと思います。

簡単でやりやすい運動で良かったです。

説明が分かり易い、これからの生活に活用したい。

話し方がはっきりしていて、声が大きくて、聞きやすかった。

声の通りが良い、何度も「呼吸をしながら」「無理をしないで」等、繰り返し言ってくれるので、分かりやすい。

**③ 就業中や就業先の行き帰りに、「危うく転倒しそうになった」という経験がある方は、その内容をご記入ください。（回答一部抜粋）**

平らな歩道で危うく、つまずきそうになりタタラをふんだ。

就業中に限らず、ちょっとした段でもつま先が引っ掛かる事が良くある。転んだ事はないが、気をつけて足を上げる様に意識して歩く。

（実際に）公園清掃中、桜の木の根につまずいて、ころんだ。

パトロールの時、坂が多いのですが一度ころびました。（2年程前のこと）

**④ その他、ご意見・ご感想などがありましたら、ご記入ください。**

参加して良かった！継続してやっていきたいです。

体力に自信があると思いましたが、出来ていない事に気がつきました。

親切に教えて下さり本当にすばらしかったです。又このような講習お願い致します。

今回の講習会に参加して、自分の思っていた以上に身体力が衰えていると分かりました。今後の生活に参考にしたいと思います。ありがとうございました。

初めイスに座ったままでは大した運動は出来ないだろうと思っていたが、普段使わない筋肉を使ったので、終わった時は気持ちが良い。これなら継続ができる。

**以上、回答一部抜粋。**