

令和4年10月24日

会長 齋藤 武久 様

総務部長 梅本 彰吾

### 10.23 健康支援プログラム実施結果について

標記の件につきましては、下記のとおりですので報告いたします。

#### 記

1 実施日時

令和4年10月23日(日)午前10時から12時まで

※ 10時から10時20分の間、足底測定を実施

2 実施場所

神奈川県立西湘スポーツセンター

神奈川県小田原市西酒匂 1-1-26

3 申請者

神奈川県スポーツ課

4 実施体制

講師・足底測定・エクササイズ指導

総務部長 梅本 彰吾

測定評価・エクササイズ指導

総務部員 山崎 慎也、山崎 陽介

記録

事務局 小田 通修

5 参加市民

13名 最高齢 79歳 最年少 41歳 平均年齢 68.8歳

6 実施内容

講習は、座学により足の構造、ディジョグトレーニングの意義を解説した後、座学の前に行った参加者の足底測定の結果を踏まえた、参加者のバランス能力向上に資するエクササイズを実施した。

エクササイズでは、足の各部位のストレッチをした後、スポンジやボールを使い、平素疎かになりがちな足指及び周辺の筋肉を覚醒させ、バランス能力の向上を図った。

エクササイズ終了後、全員が再度足底測定を行い、指導員が参加者各々のバランス機能が向上していることを解説・評価するとともに、参加者も片足立ちなどで体感することができた。

7 その他

(1) 主催者側において、参加者にアンケート調査(別紙参照)を実施した。集計後、情報を提供していただけます。

(2) 実施状況の写真を添付します。

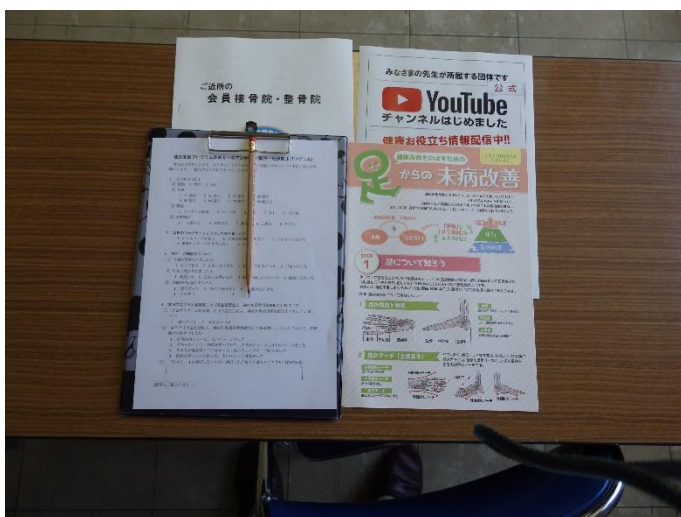
# 10月23日 健康支援プログラム (於て;県立西湘スポーツセンター)



会場レイアウト 1



会場レイアウト 2



机上配布物



受付状況



足底測定状況 1



足底測定状況 2





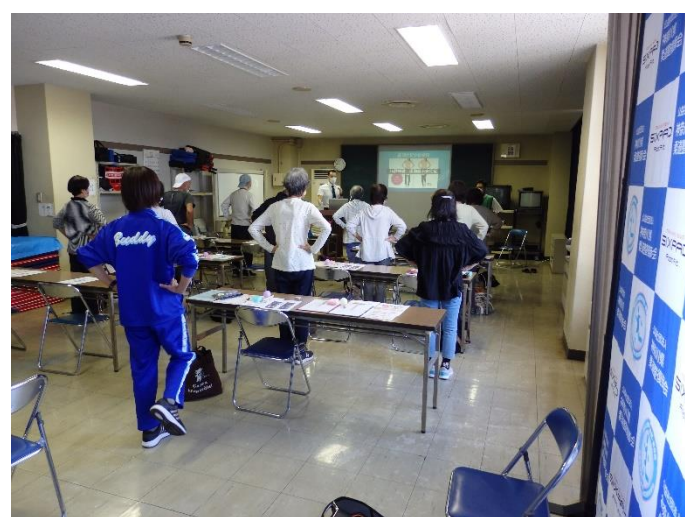
足底測定状況 3



測定結果評価・解説



座学状況



エクササイズ



エクササイズ



エクササイズ解説状況





スポンジ掴み



スティック掴み



タオルギャザー



エクササイズ後の足底測定状況



エクササイズ後の測定結果の評価・解説



県担当者の終了挨拶

## 10.23 健康支援プログラム（県スポーツ課）参加者アンケート集計結果

### 1 参加者構成

- 性別           女性 10人 男性 3人
- 年齢           40歳代 1人 60歳代 4人 70歳代 8人
- 職業           無職 10人 フルタイム勤務 1人 パート 1人 その他 1人
- 家族構成      一人 2人 夫婦 4人 親子 5人 その他 1人 無回答 1人

### 2 プログラム認知方法

- 知人に聞いて 1人 地域広報紙 5人 未病センターの推奨 3人
- その他（シニア体操教室等） 4人

### 3 プログラムの内容について

- 理解度  
よく理解できた 12人 まあまあできた 1人
- 満足度  
満足 13人
- 時間設定（2時間）  
適切 12人 短かった 1人

### 4 本会理解度

- 認知度  
本会を知っていた 1 知らなかった 12
- 講習参加前の好感度  
好感を持っていた 5 どちらかというといいイメージ 4 無回答 4
- 講習参加後の好感度  
好感度が大変増した 6 好感度が増した 4 無回答 3

#### ※ 好感度大增理由

- 大切ことを教えてもらったから
- 先生が爽やかで、説明がとても分かりやすかったから
- 説明がとても分かりやすかった。話し方が優しい
- 少しのエクササイズで効果が見られたから
- エクササイズの日常生活活用  
活かそうと思う 13