

令和6年2月9日

公益社団法人神奈川県柔道整復師会
会長 齋藤 武久 様

総務部長 梅本 彰吾

座間市における腰痛予防・転倒防止健康支援プログラム実施報告書

座間市からの申請により、令和5年度第3回健康支援プログラムを下記の通り実施しましたのでご報告いたします。

記

- 1 実施日時
令和6年2月4日(日)午前10時から午後0時まで
- 2 実施場所
相模が丘コミュニティーセンター
座間市相模が丘3-38-1
- 3 従事者
講師 総務部長 梅本彰吾
補助 総務部員 山崎慎也、同 山崎陽介、事務局長 小田通修
- 4 参加者
総計30人 内訳 男性15人 女性15人
参加年齢別 50歳代1、60歳代4、70歳代11、80歳代13、90歳代1
(最高齢90歳 最年少57歳)
- 5 実施内容
講師による足の構造、各部位の役割、歩行時における関節動作等を解説及び参加者全員の足裏バランスを測定したのち、補助員の指導のもと臀部から足に至るストレッチを行い、エクササイズ前の片足立位各自の足裏バランスの状況を確認させました。
その後、プラスチックボール、スティック、スポンジを使用した足指の把持力強化等のエクササイズを実施し、再度、片足立位を行って足裏バランスが改善を実感してもらいました。
- 6 効果
参加者全員からのアンケートでは、
 - 足指で棒を持つのが全くできなくてびっくりしました。足裏とっても大事ですね(62歳女性)。
 - 足の事で知らないことが多かった。意識を持ち、これからは過ごしたいと思います(87歳女性)。等の感想が多く寄せられ、所期の目的は達成されました。
- 7 その他
アンケート結果及び実施状況写真を添付します。

2月4日 座間市健康支援プログラム



お尻のストレッチ



ふくらはぎのストレッチ



太もものストレッチ



木棒を使ったエクササイズ



ボールを使ったエクササイズ



講演状況

2.4健康支援プログラムアンケート結果

1 回答者関係

① 回答者数	30人									
② 回答者性別	男性	15	女性	15						
③ 年齢層	50歳代	1	60歳代	4	70歳代	11	80歳代	13	90歳代	1
④ 回答者住所	座間市	27	相模原市	2	大和市	1				

2 プログラムに関する質問

① 今回のプログラムをどのようにして知りましたか。

- ・市の広報紙 5
- ・市のホームページ 1
- ・知人から聞いて 18
- ・その他（県の未病プログラムを見て 4、柔道整復師会のHPを見て 1）未回答 1

② 転倒防止・腰痛予防に足裏の健康保持がかかわっていることを理解出来ましたか。

- ・できた 24
- ・あまりできなかった 2
- ・回答なし 4

③ 時間設定について

- ・適当 24
- ・短い 0
- ・回答なし 6

④ 紹介したエクササイズを自宅等で行いますか

- ・行う 23
- ・行わない 0
- ・分からない 4
- ・無回答 3

3 神奈川県柔道整復師会の名称について

- ・聞いたことがある 14
- ・聞いたことがない 14
- ・無回答 2

4 神奈川県柔道整復師会の公益事業について

- ・知っている 6
- ・知らない 24
- ・無回答 0

5 未病について

① 未病（ME-BYO）という言葉

- ・聞いたことがある 21
- ・聞いたことがない 9
- ・無回答

② 「未病」の意味をご存知ですか

- ・知っている 20
- ・知らない 10
- ・無回答 0

6 ご意見・感想

- 勉強になりました。毎日続けるように努力しようと思いました。
- 足指で棒を持つのが全くできなくてびっくりしました。足裏とっても大事ですね。
- 足裏の事が知らない事が多かった。意識をもちこれからの日々を過ごしたいと思います。
- 素晴らしい企画をありがとうございました。
- 自分の欠点分かり、足の癖を直したいと思います。
- とっても良い講座だったので、また受けたいと思います。
- 準備等段取りが良くなかった。（プリンターを忘れたため、開始が遅れたため）