

令和 7 年 10 月 6 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

## 山北町における健康支援プログラム実施報告書

山北町からの申請により、標記の健康支援プログラムを下記の通り実施したので報告します。

### 記

- 1 実施日時  
令和 7 年 10 月 5 日（日）午前 9 時 40 分から午前 10 時 50 分の間
- 2 実施場所  
山北町健康福祉センター  
足柄上郡山北町山北 1971 - 2
- 3 従事者  
講 師 総務部長 梅本 彰吾  
補助員 総務部員 山崎 慎也、山崎 陽介、事務局 小田 通修
- 4 参加者  
山北町民 28 名  
内訳 性別 女性 28 名  
（当初参加申込者 15 名の年齢分布 79 歳以下 9 名、80 歳以上 6 名）
- 5 概要  
プログラムの講演に先立ち、参加者全員の足裏バランス測定し、各自の足の健康状態をチェックしました。  
講演では、転倒事故の現状、足の構造、歩行時の足関節の働き、脳と歩行のメカニズム等を解説して、足の健康の重要性を理解してもらったうえで、エクササイズに移行しました。  
3 種類の運動具を使った足指エクササイズでは、講師が時々においてに使用用具の変更を指示するなどして、興味を引き付ける工夫をしました。また、参加申込者以外にも、このプログラムに携わった山北町の健康普及員、フレイルサポーターも参加し、足の健康に対する関心の高さを知ることができました。
- 6 成果  
参加者からは、
  - 歩き方の基礎を教えてもらってためになった
  - きちんと説明をしてもらって大変に良かった
  - もらった運動具で、家でもやってみます
  - 去年の体力測定よりも良かった等の感想が寄せられました。  
山北町担当者からも来年のプログラム実施の口頭依頼があり、本会の健康支援プログラムが、神奈川県が提唱する未病改善に適った事業であると実感しました。
- 7 その他  
状況写真を添付します。

## 10.5 山北 健康支援プログラム状況写真



主催者による講師紹介状況



足底測定状況



補助員による測定評価の状況



講演状況



ボールを使ったエクササイズの状態



講師によるエクササイズの指導