

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 斎藤 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、フレイルサポートーも参加し、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
- 昨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

