

令和7年11月19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

鎌倉市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11月9日（日）午前10時00分から午前11時30分の間

2 実施場所

たまなわ交流センター 2階会議室
鎌倉市台1-2-25

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

4 参加者

鎌倉市民 8名
内訳 性 別 男性1名 女性7名
年代別 50代 1人、 60代 2人、 70代 5人

5 概要

講義前に参加者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。

講義では、転倒死亡事故の現状、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上で、エクササイズに移行しました。

プラスチックボール等3種類の運動具を使った足指エクササイズでは、脳から筋肉への信号伝達を鍛えるトレーニングを行い、参加者の興味を引き付ける工夫をしました。参加者からは、講義終了後、ストレッチのやり方を再確認したいとの要望が寄せられ、全員で復習しました。

6 成果

参加者からは、

- とても良い内容なので、もっと広い会場でたくさんの方に参加してもらったらいいと思いました。
- 大変興味深く、足の機能等とその運動と力の連動等分かりやすく学べました。

等の感想が寄せられました。

7 その他

状況写真を添付します。

状況写真



主催者（鎌倉市）による講演紹介状況



講演状況



参加者による開眼片足立脚



足指把持訓練の状況



講師による個別指導