

# アンケート集計表 第60回市民公開講座

## 健全な老後のために

・理学療法士 出原 秀昭 ・糖尿病専門医 直 克則

参加人数 35名 アンケート回収 30名 (回収率 86%)

1、 年齢 平均 72.9 歳 46歳～89歳

◆40代 1名 ◆50代 0名 ◆60代 8名 ◆70代 17名 ◆80代 4名

2、 女性 19名 男性 11名

3、 公開講座を何で知りましたか？(複数回答なし)

| 区 分 | 病院ポスタ | 他施設 | その他 | 無回答 |
|-----|-------|-----|-----|-----|
| 件 数 | 15    | 10  | 5   | 0   |

4、 市民公開講座に来て良かったと思われましたか？ (複数回答なし)

| 区 分 | 来て良かった | 来なければ良かった | わからない | 無回答 |
|-----|--------|-----------|-------|-----|
| 件 数 | 28     | 0         | 1     | 1   |

5、 「健全な老後のために」 について理解できましたか？(複数回答なし)

| 区 分 | できた | できない | わからない | 無回答 |
|-----|-----|------|-------|-----|
| 件 数 | 28  | 0    | 2     | 0   |

6、 本日のお話で一番印象に残ったことは何ですか？

- ★ 脳と筋肉を連結させてトレーニングをすると効果的ということが実感できました。
- ★ スクワットの時はヒザ頭が足先より出ず、尻を落とす。
- ★ 筋肉を鍛える運動
- ★ 脳と筋肉を連結させて筋肉をつけると筋肉がつく話。
- ★ ダイエットと筋トレの関連
- ★ 筋肉は勝手に動いているのではなく、脳からの刺激で動かしている。
- ★ 筋肉に効いている。
- ★ 大殿筋と大腿四頭筋について理解できた。スクワットもよく判った。
- ★ 脳と筋肉の連結意識もって、ストレッチをする。こむら返りについて。
- ★ ポーシング
- ★ 毎日体の筋肉を鍛える事にしていきたい。

- ★ いかに加齢と共に日々の運動によって筋力をつける事が必要であるか  
感じました。努力、努力です。楽しんでやれるようにしたい。
- ★ 出原秀昭先生のお話が一番印象に残った。実行したい。）
- ★ 体の動かし方が大切であるということがよく分かりました。
- ★ 筋肉を強くできると感じた。
- ★ 認知症予防が運動に良い事が分かった。
- ★ 最後の質問の時間が上がったと思いました。
- ★ 運動が分かった
- ★ 説明よかった。
- ★ 運動、筋肉痛にならない程度で行う。両足に三浦雄一郎（プロスキーヤー）のように鉄 500 g つけて頑張っている。
- ★ 家でできる運動なので大変良かった。
- ★ お尻の筋トレは役に立つと思う。

7、今後、市民公開講座でどのようなお話を聞きたいですか？（複数回答あり）

|                 |    |                                                  |    |
|-----------------|----|--------------------------------------------------|----|
| 高血圧・不整脈・狭心症・心筋梗 | 17 | 乳がん・乳房再建など                                       | 12 |
| 腰痛・関節痛・リウマチ・など  | 7  | 子宮がん・卵巣がん・不妊治療な                                  | 6  |
| 白内障・緑内障・ドライアイなど | 6  | 禁煙・肺がん                                           | 2  |
| 頻尿・前立腺がん・尿路結石など | 2  | 小児ぜんそく・インフルエンザな                                  | 15 |
| 糖尿病・甲状腺疾患など     | 2  | その他<br>・抗酸菌 ・圧迫骨折のリハビリ ・運動による認知症の予防 ・テキストがわかりにくい |    |
| 消化器・肝臓（内科・外科）   | 1  |                                                  |    |