

## 守山市（中洲学区・速野学区）健康推進員団体連絡協議会研修会 実施報告書

### 《第一部 体力測定》

対象者 : 40～70代 女性

体力測定項目：握力・長座体前屈・閉眼片足立ち（65歳以上開眼）・3分間歩行

守山市健康推進員連絡協議会の研修は今回が初めてでしたが、皆様お互いに声を掛け合いながら和やかな雰囲気の中で実施されていました。「健康推進員の『私達の健康は私たちの手で』の目標達成のためには、健康推進員自らの健康チェックが必要」と、会長様からご挨拶をいただいた通り、普段の健康づくりの成果を発揮していただきました。



### 《第二部 健康講座》

テーマ①：脳梗塞に対して備えておくべきこと（担当：医師）

テーマ②：体力測定について（担当：健康運動指導士）

守山市健康推進員団体連絡協議会からのご依頼で医師から脳梗塞についての講義をおこない、運動指導士からは体力測定についての講義をさせていただきました。脳梗塞は寝たきりや要介護の原因の一つであり健康寿命にも関わってくる疾患であることから、皆様熱心に聴講されていました。体力測定について、第一部で測定した内容がどういった体力を測定しているかの説明と日常生活でも簡単に鍛えられる方法を講義しました。こちらに関しても各地区に持ち帰り情報共有していただきます。

