

多賀町健康推進員連絡協議会研修会 実施報告書

受講者：16名

多賀町健康推進員連絡協議会会員16名の参加を得て体力測定を行い、健康講座を受講いただきました。

《第一部 体力測定》

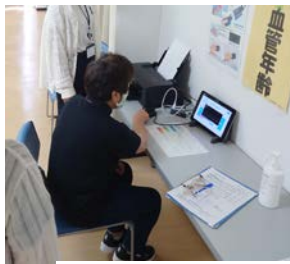
握力・長座位体前屈・閉眼(または開眼)片足立ち・椅子立ち座りテストに加えて、指先の動脈の状態を赤外線センサーで調べる血管年齢測定を実施しました。

体力測定の目的・測定方法の説明の後、順に測定を実施し、ご自身の現在の体力を確かめていただきました。「閉眼片足立ちだけ結果がよくない。どうしたらよいか」との質問がありました。健康運動指導士から「1つの動作にも複数の関節と筋肉が関係しているため、特定の筋肉や関節を鍛えるのではなく全身の筋肉や関節をバランスよく鍛えることが大切。」とお伝えしました。



＜健康運動指導士の話＞

＜体力測定の様子＞



血管年齢測定



長座位体前屈



握力測定

《第二部 健康講座》

テーマ：「がん検診を知ろう」

水田医師から、がんの要因は、タバコ、感染、飲酒などがある。

＜がんについて学ぶ参加者＞

リスクを減らすには感染症の検査を受ける・禁煙・節酒などが大切であること、早くを見つけるには症状がないうちに、科学的根拠に基づいたがん検診を受けること、がん検診にはいいこと(メリット)と悪いこと(デメリット)があるのでそれを十分理解してから受けることが大切などの話がありました。受講者からは「がんと言われても病気とうまくつき合いながら生活していければそんなに恐れることはないと思う」などの声がありました。



受講者の皆様には、がん、がん検診について知識を深め、自分ならどうするかを考える機会となったことと思います。今回の研修が受講者、地域の皆様の健康づくりにお役に立てば幸いです。