

神戸市中央区「健康福祉講座」

活動報告書



日時：平成 28 年 1 月 19 日

14:00～15:30

場所：中央区役所 4 階会議室

講師：藤本進 光元明男

報告：光元明男

先日、中央区の「健康福祉講座」にて講師として活動して参りましたので報告させていただきます。

第一部 「健康セミナー」 担当：藤本介護部長

講演：介護予防の重要性、転倒予防に効果のある筋力アップ体操

第二部 「健康体操」 担当：光元介護保険部員

体操：ストレッチ、筋力アップ、脳トレ、リズム体操

最初に藤本介護部長による講話でスタートしました。介護予防や下肢の筋力アップについて 40 分の講演でしたが、当日来られている参加者の年齢層からみても皆さん興味のある演題だったようで、とても集中して話を聞いておられたように思います。

5 分の休憩を挟んで体操に移りました。体操の流れとしてはオーソドックスに「ストレッチ」「筋力アップ」「脳トレ」「リズム体操」の順に進めて行きました。参加人数が多かった為、スペースが窮屈に思えましたが打ち合わせの段階で区役所の方と席を広げて頂く際のリスクや対応について話していたので特に問題はありませんでした。



今回で 4 回目の中央区健康福祉講座ですが（年一回）最初は 30 分の持ち時間だったのが現在では 90 分任されるようになっていきます。これも 4 年間の積み重ねであると思います。

今後、介護予防などの重要な役割を柔道整復師が行政から任されるように、また任された際に十分に柔道整復師のスキルを発揮できるように準備をしっかりとなくてはと改めて思いました。