

百歳体操参加者からの声



- ・地震の後、スポーツセンターが使えなくなり、運動場にも仮設住宅を建設しているため、運動する場所・機会が減ったので、百歳体操に参加している。
- ・地震後、仮設住宅に入居し、水害で車を失った。災害前は畑をしていたが畑が遠く通えないので、運動量は減ったと思う。ずっと仮設住宅内にいても仕方がないので参加しているが、定期的に集まる場所があるのは良いことだと思う。
- ・血圧やヒートショックについて、他の人と一緒に話を聞くことで、お互いに気を付けようという気持ちになれると思う。
- ・百歳体操だけだとマンネリ化するので、このように健康教育があるとマンネリ化しなくて良いと思う。



避難所や仮設住宅での生活が長く、ふらされもののが力の弱下です。
お元気な方でも、2週間くらいひとりでいるとなるあります。
通常8ヶ月で受けやすいからうつ病を、簡単に失ってしまいます。
みんなで世界をかわいへ、一緒に百歳体操をじきょう。

下記教養講師が担当いたします。

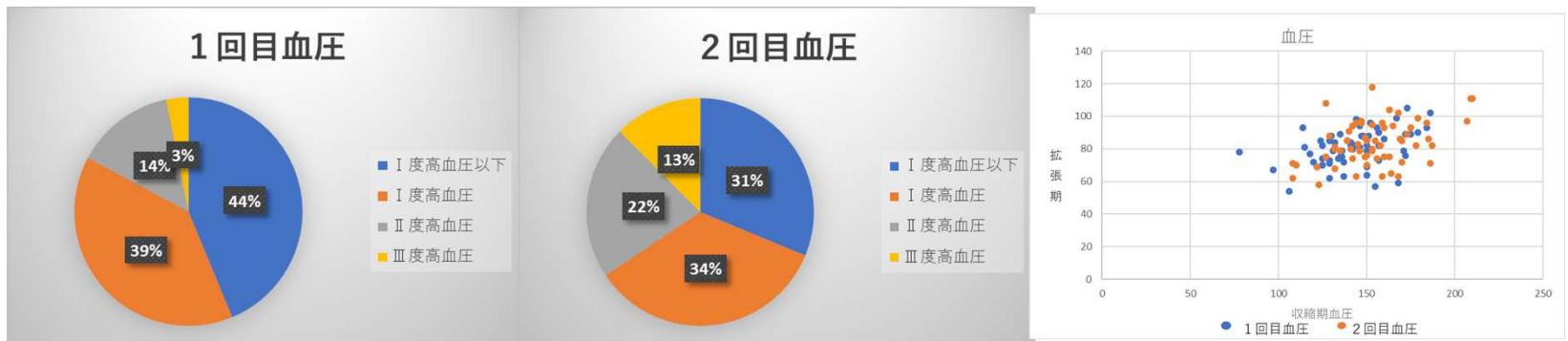
お問い合わせ下さいましょ。

日時	1月28日(火) 10:00～の百歳体操の後
場所	ふらっと訪夢
講座内容	血圧のはなし 講師：介護支援センター 保健師

問合せ：輪島市地域包括支援センター ☎0768-23-1174

血圧の変化(2回とも参加した後期高齢者64名の比較)

	1回目 (名)	2回目 (名)
I度高血圧以下	28	20
I度高血圧	25	22
II度高血圧	9	14
III度高血圧	2	8



血圧については、1回目よりも2回目のほうが、I度高血圧以上の人気が多かった。（前後比較した64人中、25人が1回目は6～9月、2回目は1～3月の教室に参加しており、季節が違うという測定バイアスはある。）すでに高血圧で通院し内服治療方もおられたが、今後も高血圧予防のための介入は重要と考える。