

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。ずっと仮設住宅内でも仕方がないので参加しているが、定期的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。

告知用のチラシ

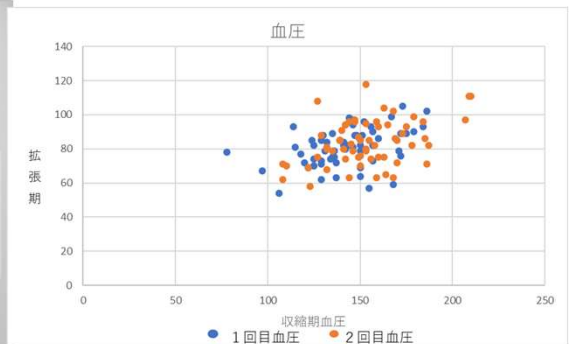
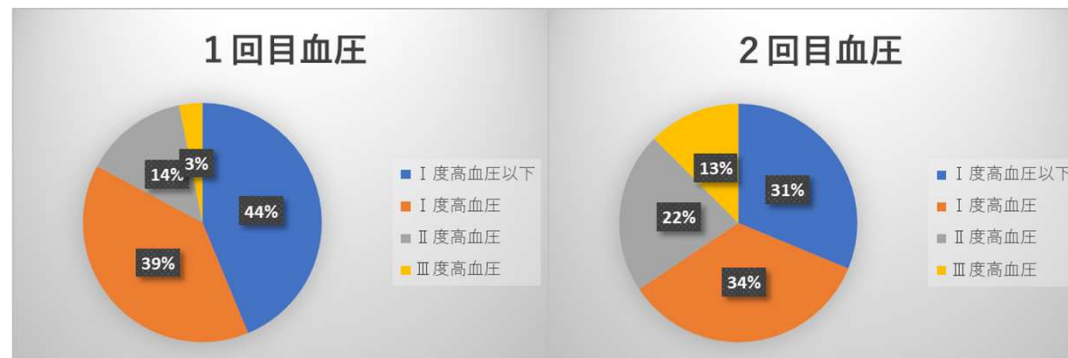


日時	1月28日(火) 10:00~の百歳体操の後
場所	ふらっと訪夢
講座内容	血圧のはなし 講師: 包括支援センター 保健師

問合せ: 鶴岡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。