

いきいきサロンかわら版



久留米市 月曜会サロン



桂川町 桂ヶ丘サロン

行橋市 矢留区サロン



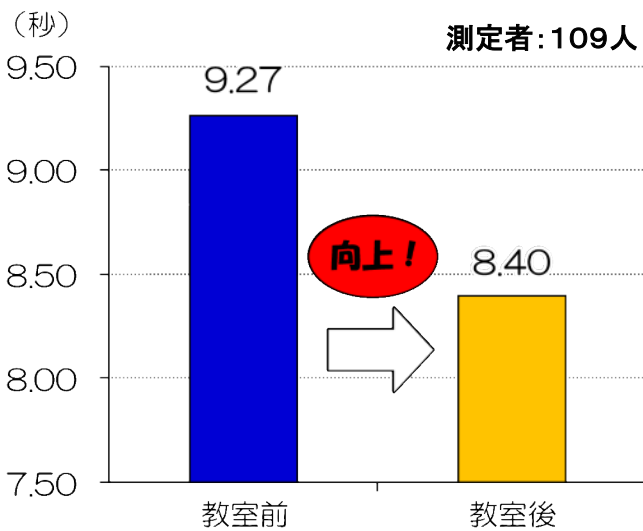
元気度上昇中!

○ 元気度向上モデルサロン元気度測定結果……………P2～P4

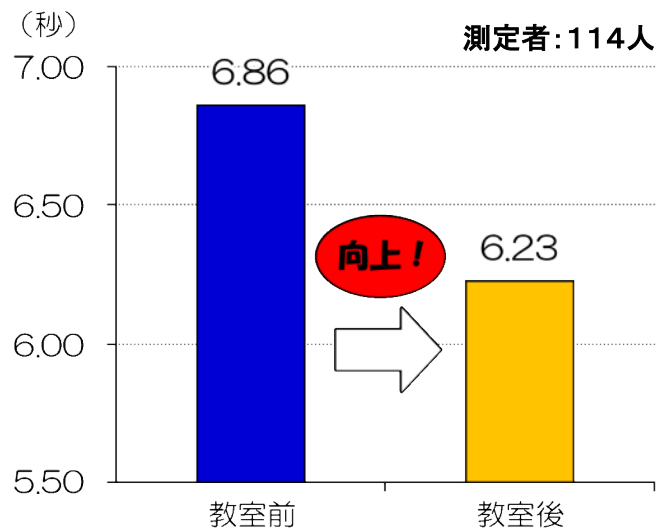
杖がいらなくなった！脚がよくなった！
元気度向上モデルサロン 元気度（体力）測定

12

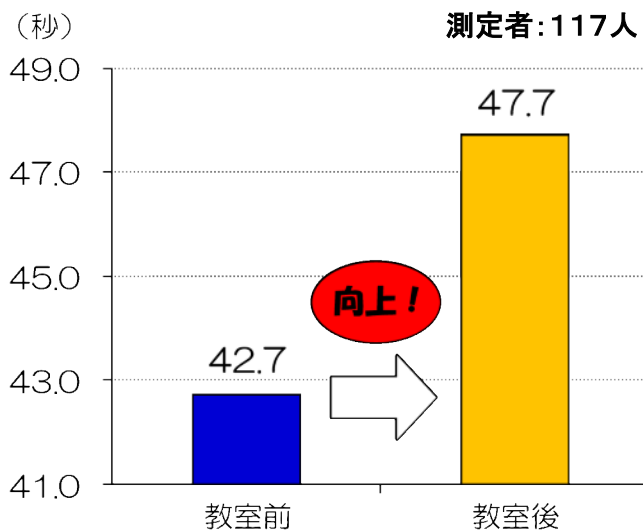
10m障害物歩行



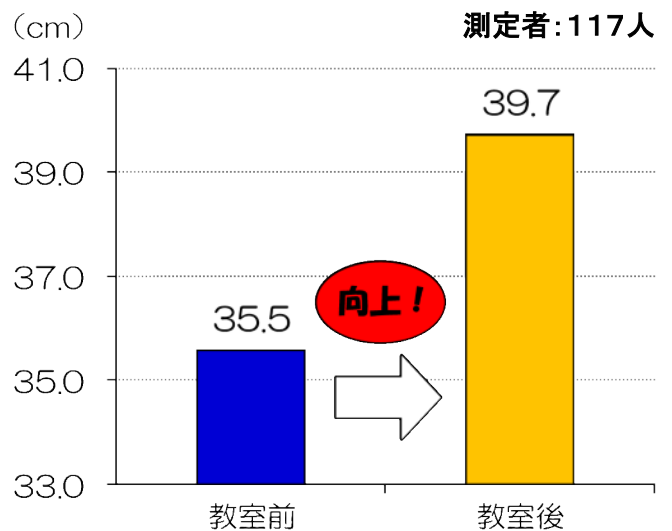
10m努力歩行



開眼片足立ち

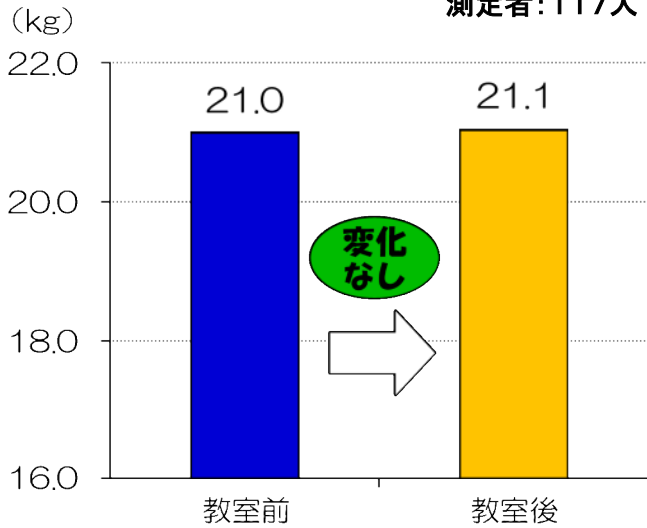


座位体前屈



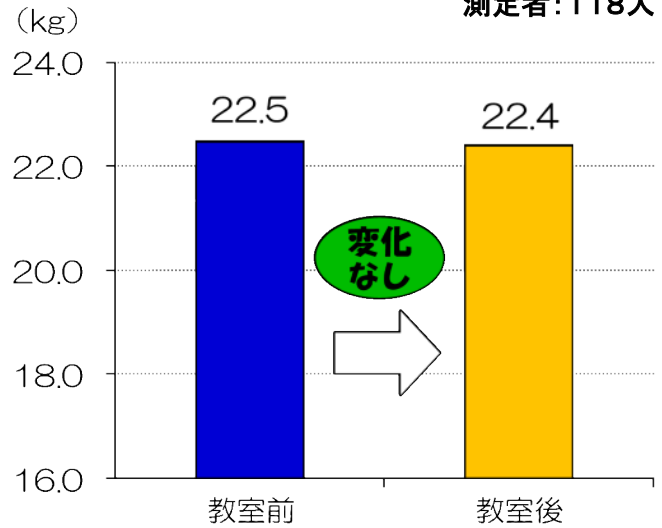
握力 (左)

測定者: 117人



握力 (右)

測定者: 118人

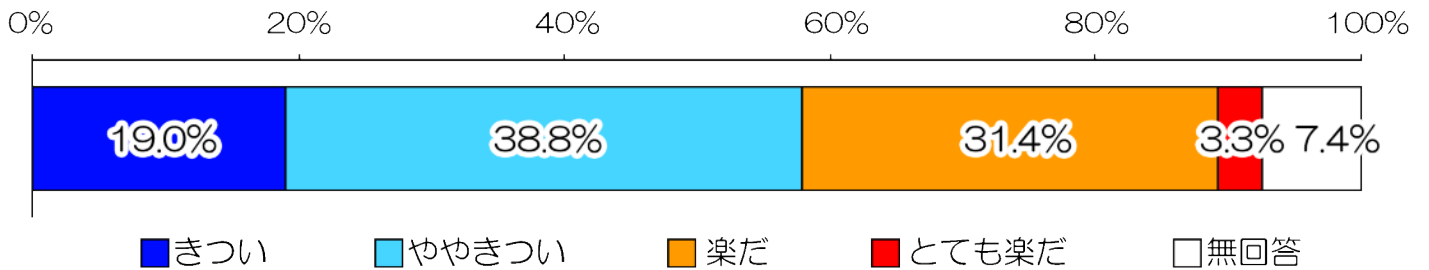


身体状況の自覚とその変化

元気度(体力) 測定の際に、参加者が自身の体の変化を感じているのか、アンケートを行いました。
(アンケート回答者: 121人)

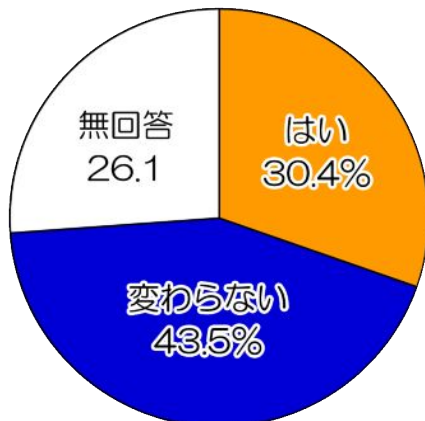
歩くのはきついですか？

【教室前】

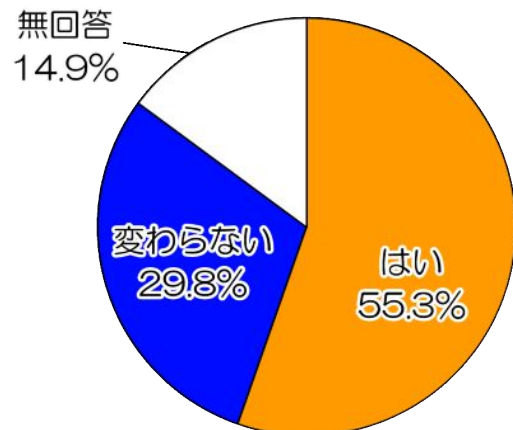


【教室後】 歩くのは楽になりましたか？

教室前に「きつい」と答えた方

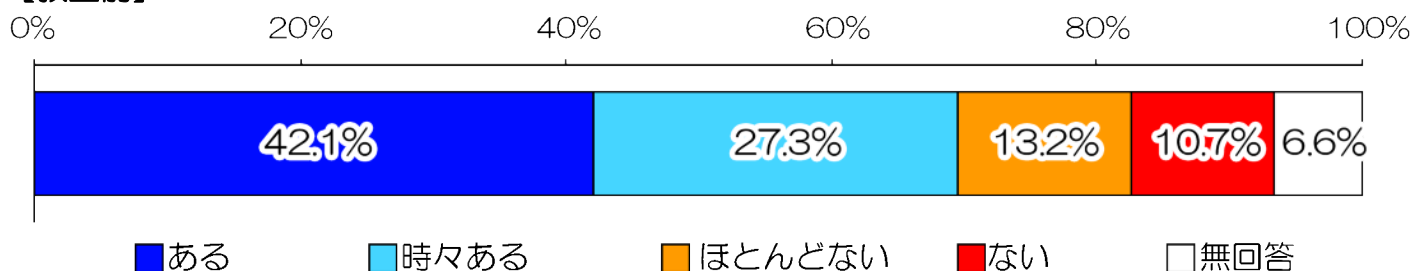


教室前に「ややきつい」と答えた方



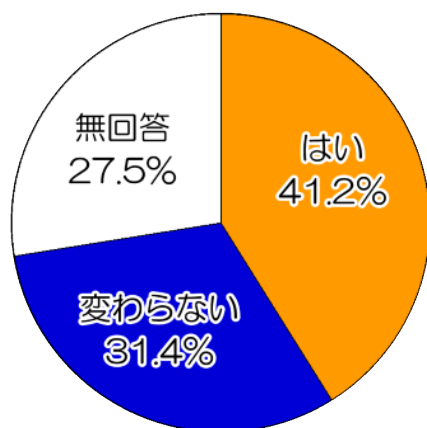
腰・膝などの痛みはありますか？

【教室前】

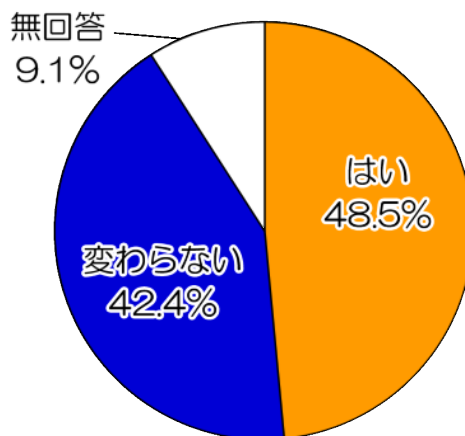


【教室後】腰・膝などの痛みは減りましたか？

教室前に「ある」と答えた方



教室前に「時々ある」と答えた方



参加者の感想

- ・よく眠れるようになりました。
- ・つんのめりようが大分よくなりました。
- ・友達が出来て楽しくなりました。
- ・杖がいらなくなった。脚がよくなった。
- ・脚の動きが少し良くなった。ストレッチ体操して少し良くなった。
- ・教室に参加することで気持ちがすっきり今後も続けたいと思います。
- ・運動だけでなく頭の体操にもなりました。常に意識して頑張らねばと実行しました。
- ・歩力がついた。坂ののぼりが平気。物につかまらずに立ち上がれようになった。
- ・前は歩くことがイヤでしたが、少しの時間ですが歩いています。
- ・炊事が楽になり「ヨイショ」と言わなくなった。
- ・家にいるばかりより、参加したことで楽しかった。

【発行・問合せ先】

福岡県社会福祉協議会 地域福祉部 地域課
〒816-0804 春日市原町3-1-7 クローバープラザ6階
TEL 092-584-3377 FAX 092-584-3369
URL <http://www.fsw.or.jp/>