

第5回市民公開講座報告

去る11月8日(日)午後1時より第5回塩谷郡市医師会市民公開講座が矢板市文化会館大ホールで開催され、400人もの方に足を運んで頂きありがとうございました。

1部は尾形クリニックの関智史先生の「生活習慣病予防に役立つ運動療法」では実演を交えながら、矢板市すこやか体操や貯筋体操を披露しました。運動はE C Oトレーニングが大切で、Eは笑顔で、Cはこつこつと、Oはお気軽に、にこにこペースで無理せずやるように写真を使いわかりやすく説明してくださいました。

2部はNHKの「今日の健康」でもおなじみの順天堂大学医学部名誉教授の河盛隆造先生に講演をしていただきました。今回は、特に生活習慣病を防ぐための日常生活でのアドバイスを中心としたお話でした。男性は予防ためにも、「率先して夕食の後片付けするように」など、主婦にとっては嬉しいお話もありました。

参加された皆さまからは「優しい口調で話してくださり、わかりやすかった」と、有意義な豊かなひとときをすごしていただけたようです。

今後も塩谷郡市医師会では疾病の知識や予防を広め地域医療に貢献したいと考えております。来年度の市民公開講座はさくら市を予定しています。



上：河盛先生による基調講演

下：会場も一緒に体を動かしました

上：来賓の遠藤忠矢板市長ご挨拶

下：一般の方もステージに上がりました

お住まい						
矢板市	塩谷町	さくら市	高根沢町	その他	未記入	総計
152	19	19	2	9	0	201

年 代								
20歳未満	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	未記入	総計
0	10	7	14	39	73	57	1	201

性 別			
男	女	未記入	総計
65	122	14	201

この講座は何でお知りになりましたか				
医療機関	市・町の広報	ポスター	新聞	回覧板
80	99	5	2	25
インターネット	その他	総計		
0	20	201		

「生活習慣病予防に役立つ運動療法」について				
わかりやすかった	むずかしかった	その他	未記入	総計
197	2	0	2	201

「運動習慣で一病息災」について				
わかりやすかった	むずかしかった	その他	未記入	総計
184	7	0	10	201

今後の市民公開講座に参加しますか			
参加したい	参加したくない	未記入	総計
197	1	3	201

コメント抜粋

矢板市 70 歳以上 男性

塩谷郡市医師会のご活動に感謝しています。地域医療を推進する意味でも公開講座は必要と思います。事情が許す限り開催をしていただければと考えています。参加者が少ないと思います。住民あげてPRも必要と思いました。

矢板市 60 代 男性

関先生：すぐにも運動したい気持ちになりました。

河盛先生：糖尿病がどうゆう病気であるか、防止方法が理解できました。

7月のシンポジウムも参加させてもらいました。大変に参考になる事柄が多いので、今後もこうした機会には参加させていただきます。

矢板市 60 代 女性

気になる病気の講座を聞き、ありがたく思っております。すでに生活習慣病になってしまっていて、毎日憂鬱に暮らしています。毎年このような企画をして下さいます。ありがとうございます。病気とうまく付き合いながら長生きしたいと思います。

さくら市 70 歳以上 女性

矢板市民愛唱歌の体操は良かったです。運動不足のために、家に帰ってやってみようと思います。

さくら市 60 代 女性

関先生：4人の方にモデルになっていただいたのも分かりやすかった。聞いていただけでは分からないが、皆でやれたことは良かった。

河盛先生：ブドウ糖の負荷試験をしなくてはと思いました。

もっと多くの市民、町民の方に聞いていただきたかった。もっと健康に関心をもたせる必要がありますね。

さくら市 60 代 女性

2回目の講座参加ですが、参考になりまた少しずつ生活習慣を変えて健康で生活できるような心掛けていきたいです。来年もさくら市の講座に是非出席したいです。

その他地域 40 代 女性

関先生：矢板すこやか体操、とても楽しかった。

河盛先生：一人一人糖尿病になるなり方が違うということが興味深かった。

矢板市 70 歳以上 女性

今回で2回目の参加です。有意義な内容で帰りには心豊かになった気持ちです。