

令和7年3月
介護予防係

練馬区地域リハビリテーション（自主活動支援）ご意見など

支援の内容で良かった点	ご意見
食事について大変役立つ内容で参考になった。	用意するもの、必要なものについて事前に連絡をしてほしい。
ストレッチ、エクササイズで受けた指導内容を膝痛、腰痛改善に役立てたい	質疑応答の時間が余りとれなかった。
痛み・動きの悪さの原因と改善のストレッチを受け非常にためになった。	資料の字が小さくてみにくい所があった。
講演でフレイルについて学ぶことができてよかった。	白版（ボード）の文字が小さく判りにくかったのが残念。
講義・実後とも十分な内容であった。	ほぼ全員が80代90代と高齢の為、資料はもう少しわかりやすい順番上下左右にしていただけると良かったです。
配布資料が分かり易かった。	
健康維持のための運動について解説を受けながら実技を体験した。今後実践していきたい。	
認知症予防のための説明と運動が役に立った。	
・前回よりバリエーションが増え新鮮であった。 ・年配者でもついてゆけるように調整していただけ良かった。 ・BGMもハワイアンからPOPSまでバリエーションがあって良かった。	
話し方がやわらかく素敵であった。 食事は生きるためにとても大切ということが伝わってきた。メニュー紹介を受け実際に数品作ってみておいしかった。自分なりにアレンジもしてみた。	

<p>膝の不具合を訴えるメンバーが多く、今回は膝のケアを中心にお願いした。資料を元に分かりやすい講義・質疑応答の時間を多く取り、個人の悩みに対応したケア方法を指導してくれた。充実の勉強会だった。</p>	
<p>先生の話もわかりやすく、ラップの芯を使った体操も無理なく体を動かすことが出来た。最後に質問もいくつか出て、会員の方にはとても喜んでいただけた講義であった。</p>	
<p>マンツーマンの指導もあり、大変有意義で今後の活動にも有難い時間であった。次回も楽しみにしている。</p>	
<p>当協会は会員の平均年齢が80才に近く、講師の斉藤先生にも練習内容を含め総合的な対応をお願い、また親切な内容で会員一同感謝している。</p>	
<p>高齢で腰痛の方が多いので、お話を聞き少しでも取り入れて実行したいと思う。</p>	
<p>パンフレットに沿って丁寧に教えていただき、分かりやすかった。日常生活の中で簡単に出来る動きなので、楽しみながら出来そうとの感想あり。</p>	
<p>「人間の身体は食べ物で作られている」というお話は改めて食生活を見直すきっかけとなり、しおりを使ったの説明もわかりやすく頭に入り納得出来るものでした。高齢者で歩いて会場まで来られるという事が、充分健康な証拠であるという事、食べる事を難しく考えないで皆の生き方を肯定した押しつけでない話に共感し、今のままで良いのだという安心感を持つ事が出来た。一時間の予定が20分も超過する位話が盛り上がり、良い機会で有難かった。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・やさしくゆっくりわかりやすく話していただき、とても良かった。 ・運動療法がとても良かった。 	
<p>用意された資料にそって実践で教えていただき有難かった。</p>	
<p>会場に余裕がなかったので、座って体操や脳トレを行ってくれた。認知の話もわかりやすかった。</p>	

<p>歩く会として今回のテーマが「良い歩き方をするための知識と実践」ということで、とても参考になった。特に年齢が崇むと歩き方に無理がでて、背が曲がったり膝に負担が掛かったりと問題が出てくる。その中で、良い歩き方と悪い歩き方について詳しく指導を頂いた。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・食事の前でお口すっきり体操を指導してもらい、皆さん興味をもっていた。 食サ口の食事の前だったので時間的に短く、今後願う場合は別途時間を考えて検討したい。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・長期間リハビリしていても治らない場合、ほかに変えるのはどうかとの質問に対して、そのような場合に、セカンドオピニオンに相談して変更した方がいい場合も多いとの回答。その通りと思う。 ・実演をしての講習であり、非常にわかりやすかった。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・体がほぐれ、とても良かった。 ・ゆっくりしっかり体操する交換を感じた 	
<ul style="list-style-type: none"> ・大変わかりやすい説明で、食に対する理解が深まるとともに、いくつかの気付きもあった。 ・頂いた資料は明解に記述されていて参考になった。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・からだの痛みが生じる原因が関節のゆがみによるものであることを具体的な説明によりとてもわかり易く理解できた。 ・筋肉を動かすことの重要性、運動の継続の必要性を学べた。 	
<p>時に漫然と体操をしがちなので、どこに効果があるか、どんなところに注意したら良いか伺い、とても刺激になった。</p>	
<p>資料に基づき認知症の説明と運動で認知症予防に役立った。</p>	
<p>資料の字が小さくてみにくいカ所がありましたが、最後に個別に対応してくださったことに関してメンバーから喜びの声が多数ありました。</p>	

実技に関しては新しい体験の内容で楽しみながら実施 できました。	
実技あって良かった	
今回とても有意義なセミナーだったので、次回も自立 維持に大切なことを教えて頂きたい。	
高齢者に対して礼儀正しく接していただき、また実践 もあり笑いもあり、有意義な講座でした。	
認知症という身近な問題の為、会員さんは真面目に聞 いており質問もしていましたが一人で取り組むのは大 変で、こうして数人の人と楽しみながら受けられて良 かった。	