

開催日

2023/4/18

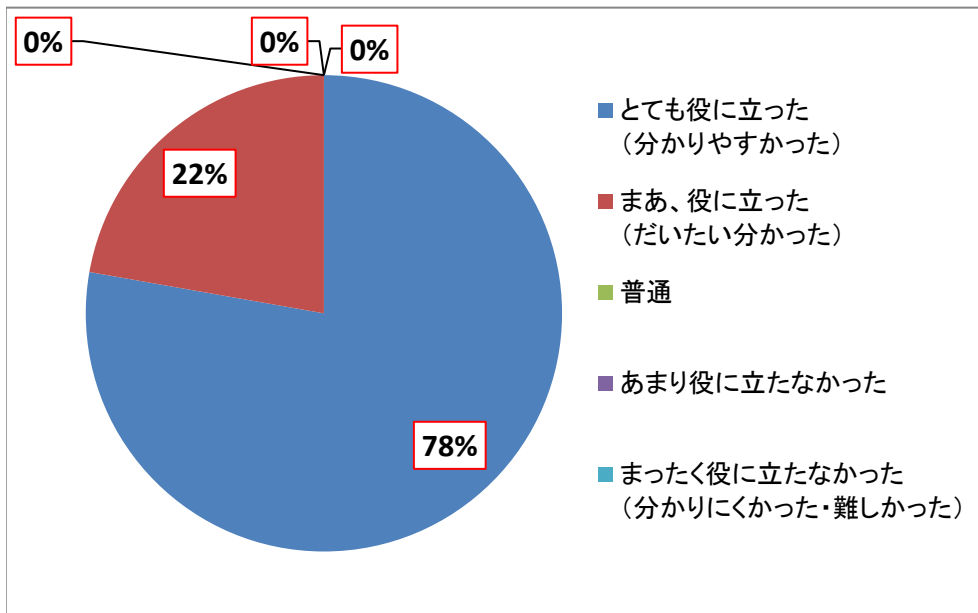
テーマ フレイル予防で健康寿命を延ばそう

申込者 野田町会

アンケート結果

配布 20 件
 回収 18 件
 回収率 90.0%

| 評価 | 合計 | |
|----------------------------------|----|-----|
| とても役に立った (分かりやすかった) | 14 | 78% |
| まあ、役に立った (だいたい分かった) | 4 | 22% |
| 普通 | 0 | 0% |
| あまり役に立たなかった | 0 | 0% |
| まったく役に立たなかった (分かりにくかった・難しかった) | 0 | 0% |
| 感想 | 14 | |
| 質問 | 0 | |
| 要望 | 3 | |



| | |
|----|--|
| 感想 | <ul style="list-style-type: none"> 一気に説明きいて、消化不良になった。すごく良い話なんですけど。。。一方的な説明より受講者の反応を確認しつつ声をきいてほしいですね。 とても良かったです。 体も動かしたかった。実技もしたかった。 言葉は聞いた事はあったけど、講座を聞いてこれから役に立てたいと思った。 たんぱく質やカルシウムを気を付けて多く食べたいと思います。 運動、食事、人とのつながりが大切だということを知り、これから自分なりに行動していきたいです。 今までフレイルの事がよくわかっていませんでしたが、今日はよく理解することができ予防対策についてもしっかり頭に入りました。 小田切さんのゆっくりとした話し方はとても聞きやすかったです。ありがとうございました。 少し長くで最後まで集中力が続かなかった。ずっと座学だったので途中であきました。(ゴメンナサイ) 体操や発声や質疑応答がはさみこまれていたら良かった。 社会とのつながりを大事に適度の運動をして食事につきをつけていきたい。 とても分かりやすく聞くことができた。あらためて日々の生活について考えることができるかなと思う。 運動もしているが、フレイルにあてはまっている所がいっぱいありました。ビックリ。 フレイル予防の大切さを知りました。食事、運動、人とのつながり、大変参考になりました。 ガンを患い運動もいろいろ制限があったり複数の病院、薬局があったりと悩むことも多かったのですが、今日のお話しの内容で解決できることありました。ありがとうございました。 フレイルの初期として口腔ケアの大切さを理解し、意識して生活をする。 年齢がいったら、体重増加を気にして食事の量を減らすのではなく質が大切。タンパク質を大切に摂る。 生活にメリハリを持ち地域活動に積極的に参加する。 |
| 要望 | <ul style="list-style-type: none"> 資料は1枚の用紙に2コマ(4コマだと家であとでみられない)が望ましい。高齢者には字が小さい。残念 サプリメントについて いろいろな種類の薬が出ているが何をどうとったら良いのかよくわからず飲んでる。薬と飲み合わせは気になる。 |