

第3回 福祉ふれあいフェスタ in 浜松

- 1) 開催日時：平成29年2月11日(土) 9:30~15:00
(前日準備：平成29年2月10日(金) 18:30~20:00)
- 2) 開催場所：浜松市福祉交流センター
- 3) 参加者人数：来場者数約110人 (内 ロコモ度テスト48名、体組成計44名、子供ロコモ20名)
- 4) 実施内容：①ロコモ度テスト(立ち上がり、2ステップ)、②体組成計(希望者)、③子供ロコモ実施・結果のフィードバック
- 5) 活動写真・感想

当日の様子

大寒波により身に染みる寒さの中、多くの来場者の方にご来場・ご参加頂きました。「福祉川柳コンテスト」も投票が行われ、工夫を凝らした作品が展示されていました。



ロコモ度テスト・フィードバック

ロコモ度テストでは、「ロコモ」という言葉を聞いた事はあるがテストは初めてという方や、知人に勧められて来たといった方など様々な方にご来場頂きました。フィードバックの際には日頃感じている身体に関する相談も聞かれ、「予防」の観点からも地域で活動することの必要性を感じました。



体組成計

今回から体組成計を導入しました。評価用紙を用い体内年齢・筋肉量・内臓脂肪量等の結果を丁寧にフィードバックしました。参加された44名の方は健康への意識が高く興味深く話に耳を傾けている様子でした。実年齢より若い結果は嬉しいもので、「普段自転車漕いでいるからね」と日頃の運動への高い意識も伺えました。



子供ロコモ



近年、子供の外遊び機会の減少や体力テスト数値の悪化により、子供ロコモへの注目も集まっています。そのためお子様だけでなくご両親も熱心に話を聞いていらっしゃいました。2年続けて来場されたお子様は「今年は満点を目指す」と、元気に体を動かして頂きました。

6) 今後の課題

今回の活動で地域での予防的活動に継続して参加するの必要を感じました。しかし入り口で「私には無理かな」と帰られる方もいらっしゃいました。視覚障害等の障害を持った方にとってロコモ度テストの間口は狭いように感じました。一般の方を含めより分かりやすいテスト方法の掲示の検討を今後の課題と考えます。

(文責：南東遠支部広報担当 山本)

