

Q4 健康づくり活動に参加して感じている効果を具体的に教えてください。

1. 気持ちや意識によい効果があった

✚ 気持ちでの変化・効果

- ① 身体を動かすことで**気分転換**になる。／気分転換にいい。
- ② 気分落ち着きが出来、何となく**明るい気分**になります。
- ③ 気楽な楽しいおしゃべりができ、**心温まります**。
- ④ 体操して元気になるようになった。
- ⑤ マンネリな生活（夫と2人だけの暮らし）の気分をフレッシュにします。
- ⑥ ほど良い疲れ方をするので、心によい。
- ⑦ 参加者の笑顔に救われることがある。
- ⑧ 運動することが好きなので活動は楽しい。／グランドゴルフに行く日が楽しみ。
- ⑨ **身体を動かすことは楽しい**です。／週2回の活動をするのが楽しい。

✚ 意識での変化・効果

- ① 気持ちや意識が高くなった。／健康意識が高まり維持できている。一週間の生活リズムとなり、健康づくりをしていると意識が高まった。
- ② 健康に関心が持てるようになった。／**身体健康に注目**するようになった。**健康番組を見るようになった**。
- ③ 健康づくりは毎日必要なことと感じる。
- ④ 背筋を気にするようになった。
- ⑤ 階段を使うようになった。姿勢を良くするようになった。
- ⑥ 毎日歩くように努めています。
- ⑦ 良く歩くことに気を付けている。
- ⑧ 始めたばかりなのでこれからです。通い続けようと思います。

2. 身体によい効果があった

- ① 膝の動きが良くなった。／膝の痛みが軽減した。
- ② **姿勢がよくなった**。／姿勢が良いと褒められる。
- ③ 姿勢が良くなった。今まで年2回転倒していたが、体操をしてからは一度も転倒していない。整形外科の先生から足の骨の形がとても良いと褒められました。
- ④ 片足ができるようになった。
- ⑤ **歩くときバランスが取れるようになった**。
- ⑥ 歩くことが多くなった。自転車を使うのを止めた。
- ⑦ 身体能力の低下防止になった。（または向上を目標にしています）
- ⑧ スムーズに歩行できるようになった。
- ⑨ 足腰に力がついた。
- ⑩ 足腰が強くなり、歩くことが苦にならない。コロナ禍で弱くなった脚力が強まり、歩くことが苦でなくなった。
- ⑪ 前よりも歩くことが苦ではなくなった気がします。
- ⑫ 体力の低下をあまり感じなくなった。
- ⑬ 身体が軽くなりました。
- ⑭ 中性脂肪、コレステロール、体脂肪、基礎代謝などの数値が改善した。

3. 日常生活や生活習慣により効果があった

- ① 1日のスタートが気分良く始まる。
- ② **生活のリズム**が良い／整った。 〈計7名〉
- ③ 夜、早く眠れるので、朝も早く起きて、1日のリズムが決まり快適です。
- ④ 早起きができるようになった。(6:30～のラジオ体操に参加するため)
- ⑤ 早寝・早起きするようになった。 〈計4名〉
- ⑥ よく眠れるようになった。 〈計4名〉
- ⑦ 予定が立てやすくなった。
- ⑧ 一週間のスケジュールが決まり、他の日常にも良い影響あり。
- ⑨ 毎日が日曜日だったが、出かけるようになり、曜日を気にするようになった。
- ⑩ **充実感**がある。／週に1度(日)ですが、充実した時間です。
- ⑪ 毎日習慣になった。
- ⑫ 教わったことを家でもするようになった。
- ⑬ 外出の機会が増えた。出来る限り散歩するように努めている。
- ⑭ 天気が良ければ、必ず散歩するようになった。／よく散歩するようになりました。
- ⑮ ラジオ体操を続けられることで毎月仕事ができています。

4. 交友関係により効果があった

- ① 近所の人との**交流が増えた**／**深まった**／**親密になった** 〈計7名〉
- ② 近所の人との交流が深まり、**いろいろなことを知ることができた**。
- ③ 年齢なので今の生活を続けたいと町内の人たちと仲よく過ごしています。集まりがないと顔も見ないこともありますので、ありがたいです。
- ④ お互いの無事(体調)を**気にかけてあう**ようになった。
- ⑤ **交友関係・知人が増えた**。 〈計3名〉
- ⑥ **退職の方々と交流**できた。
- ⑦ 良い方々ばかりと知り合いになれて、とても感謝!!
- ⑧ 1カ月に1回、**みんなにお会いできるのが待ち遠しい**です。
スタッフが明るく元気で気持ちが良いです。
- ⑨ 友人と**話す**ようになった。／**たくさんの人と話せて楽しい**。
- ⑩ 友達と会うのがうれしい。
- ⑪ 仲間に会う機会は増えた。
- ⑫ どこに行くにも友人や知らない人に出会っても挨拶が気持ちよくできるようになった。
- ⑬ 9時集合のところ、8時に集合し3~4名早く出てくる仲間がいて、枝・小石・枯葉など取り除いている。グランドゴルフのゲームにも気持ちよく取り組めた。

✚ 心身状態などを維持している

- ① 身体の全ての調子がいい。
- ② 今まで通りに続けて行きたい。食事も気を付けて食べるようにしていきたい。

✚ その他

- ① 会館の他の活動も続けて活動している。
- ② 毎朝6時30分のラジオ体操をしている。
6時30分に出来ない時は8時40分にしている。
- ③ 休みが続いて体力が落ちました。通えるようになり、筋力作りに頑張りたいです。
- ④ 毎日の買い物は自転車でいきます。料理もします。
- ⑤ 自分の健康はもとより、地域の人々と交流がもて、安心して暮らせると感じられた。

以上