

「第 18 回大垣市市民の健康広場を終えて」

10月20日（日）に大垣城ホールにて第18回大垣市民健康広場が開催されました。このイベントは医療・福祉に携わる各職種でブースを設営し、健康に対して意識していただくとともに、活動内容を理解していただく為の啓蒙活動を目的として実施しております。その中で当支部では一般の方を対象に体力テストを行い総合評価・体力年齢を算出し、個別に運動や生活指導を行いました。測定項目としては、握力・長座体前屈・上体起こし・立ち幅跳び・開眼片脚立位です。

今回設営したブースは入り口から近くにあり、来場者が比較的多く通行する場所で活動する事ができました。受付に理学療法士の役割をDVDにて紹介し、パネルの展示も行いました。来場者の中には足を止めて熱心に聴き入っている方もみえました。

当日はあいにくの雨天でしたが、85名の方に来ていただきました。印象に残ったことは、運動習慣のある方が多くいらっしゃったことです。「毎日散歩してます」や、特に地域性もあり、「揖斐川マラソンに出走予定です」といったような運動に前向きに取り組んでいる声が多く聴かれました。また健康を維持するための日常生活の送り方から現在の病状や健康に対しての切実な悩み等、幅広い質問を受けました。今回のイベントを通じ、健康に対しての意識が高い方が多くいらっしゃることを再認識することができました。

最後に前日の準備から運営に至るまで、参加協力していただいた会員の皆様には感謝しております。今後ともご協力いただくこともあるかと思いますが、宜しく願い申し上げます。

文責 揖斐厚生病院
青木茂之