

情報交換・交流会の報告

令和4年度の長野市後期高齢者健診の結果で「以前に比べて歩く速度が遅くなってきた」と感じている人の割合が65.4%だったため、今回の情報交換会では、「股関節」に着目した運動の紹介をしました。また、スマートフォンを使った「オンライン通いの場」アプリも紹介し、参加者の皆さんは、iPadを使って体験しました。最後には、参加者同士の情報交換をして、他のクラブの様子を熱心に聞いていました。

プログラム① すいすい歩くための運動の紹介

歩行に必要な股関節周りの柔軟性と筋力、バランス能力の改善～向上を図る運動です。



皆さんの感想

- ・歩く前の準備運動に取り入れたい。
- ・姿勢の大切さを知ることができてよかった。
- ・はつらつ倶楽部で取り入れていきたいと思った。
- ・明日筋肉痛かも・・・？

プログラム② 情報提供「オンライン通いの場」アプリの紹介

- 散歩コースの自動作成
- 体操動画を見る
- 脳を鍛えるゲーム などを実際に体験しました。
長野市ホームページでもご紹介しています。
「スマホを使って健康づくり」のページをご覧ください。



プログラム③ 情報交換（フリートーク）



活動の継続や参加者を増やすために工夫していることなどをテーマに話をしました。他のクラブの活動の様子について聞け、参考になったと感想をいただきました。