

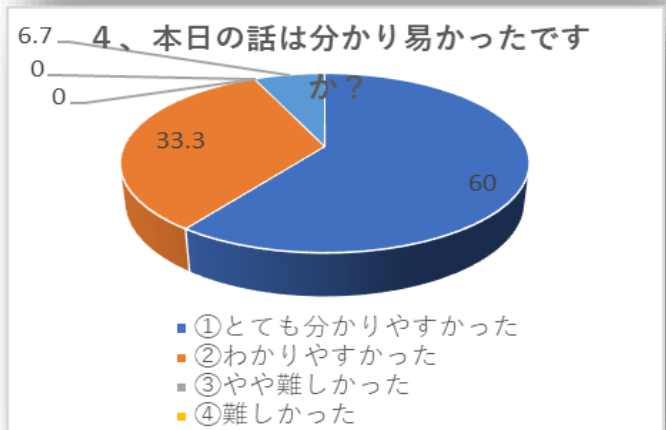
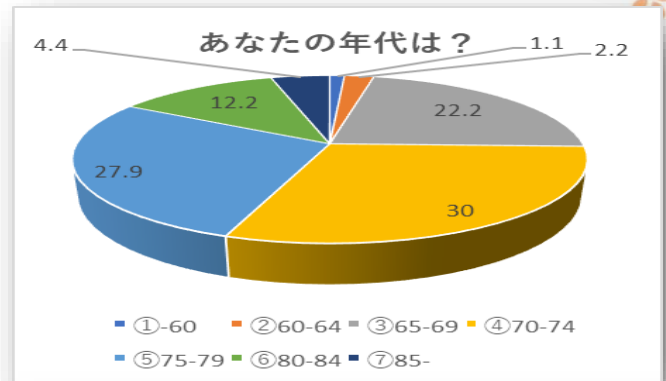
2022 年なないろ通信 10

第 10 回公開講座を開催しました！

テーマ「身体的老化と運動」

講師：渡邊 恒夫 臨床検査学科教授

岐阜医療科学大学可児キャンパス



個人の感想です

- ・ ゆっくり話をしていただき大変分かり易かった。眠くならなかった。ユーモアがあった。渡邊先生の講座を再度聞きたいと思った。おすすめの運動やトレーニングとは何かを具体的に知りたかった。
- ・ 軽い運動でも継続的に行うことが効果大であることと強く感じた。
- ・ 高齢者の運動の大切さが良くわかった。
- ・ 最近足の筋力が弱っていると思います。ヨガや体操、太極拳をしていますが、効果のある運動があればトライしてみたいです。自分の体について知ることが大切だと分かりました。
- ・ 私に必要なことが多く聞けて良かったです。有難うございました。
- ・ 説明が明確で分かり易かった。声が聞きやすかった。運動をしようと思いました。
- ・ 大変参考になりました。「肥満を下げるには運動を」が一番心に響きました。ウォーキング 10 分からはじめたいと思いました。

地域住民の参加者：93 名 オブザーバー：可児市高齢福祉課柴田係長
大学スタッフ：服部、吉田、橋本 学生ボランティア：3 名

今回は申し込み時点でほぼ 100 名という状況でした。当日欠席もありましたが、今までに最高の 93 名の参加者がありました。可児市以外では美濃加茂市の方も 11 名と多くなっており、この方たちの参加きっかけは市の広報で見た方もあり、やはり広報に載せていただくことも効果は大きいと感じました。今回は協力教員 2 名、ボランティア学生も 3 人が誘導等を担当頂きました。感想の中に「大学で運動講座を開いて下されば参加したい」とあり、来年度の参考にしたいと思います。

2 月は「遺伝子と病気」です。一緒に学びましょう！ なないろルーム担当：橋本廣子