

事業名: なかく街の先生オープン講座	今こそフットケア	
報告日:令和6年3月29日	自分らしく楽しく生きていくための足の健康講座	
開催日時:3月24日(日) 10時から12時	参加費:無料	
対象者:足の健康に不安や興味がある区民・市民	講師:足のよろず処	
参加者:15人	開催場所:本牧地区センター	

☆講座の内容☆

和室に、無理のない姿勢で座ってもらうところから講座が始まりました。はじめに足の成り立ちや、健康と足の関係などのお話があり、そこからなぜケアが必要なのか、どういったケアをすればいいのかのお話につながりました。

足は体を支えて活動するため負担が大きく、また、健康寿命に大きくかわる部位なので、自分自身のためにケアが必要とのことでした。

足のよろず処さんの説明は、スライドを使っでの説明のほか、足の骨格標本や、ぬいぐるみのような足の模型を使った説明もあり、動きやケアのイメージがしやすいものでした。

その後セルフケアの時間を取り、その間に血管年齢の測定を個別に行いました。「今、この瞬間の血管年齢」とのことですが、実年齢より若いと喜びの声が上がりました。

本人やご家族に足の痛みや不安がある参加者もいて、今回の内容が参考になると共に、足について見直す良い機会となりました。



↑スライドを使った説明



↑足の模型を使って説明



↑血管年齢の測定

☆参加者アンケート集計☆ (14名回答 1名未回答)

お住いの地域

中区 12人 市内(中区以外) 2人

性別

女性 13人 男性 1人

年代

30代 1人 60代 3人 70代以上 10人

講座を知ったきっかけ

広報よこはま 10名 館内チラシ 2名 なかほぼら 1名

知人からの紹介 1名

参加の感想

大変良い 8人 良い 4人 その他具体的な回答 2人

参加理由(複数回答有)

「興味のある講座だったから」14人

「日時の都合が良かったから」1人

「足トラブル最中だから」1人

感想とご意見

・わかりやすく具体的に教えていただきました。足を大事にしていかないと思いました。

・細やかで参考になりました。

・できるだけ実技を一緒にしながら教えていただきたいと思いました。

・足の気づきになりました。ありがとうございます。