

健康づくりキャラバンの実績報告 歩く脳トレ運動（スクエアステップ）による介護予防

◆目的

講座を通じ高齢者に仲間づくり，体力づくりの重要性を啓発し，運動習慣化の気運を醸成する。また離島における高齢者の運動状況を把握する。

◆日時・場所

①2021年8月2日(月) 大島郡和泊町（集合：和泊町役場結いホール）

10：00～12：00

◆講師：鹿屋体育大学 教授 中垣内真樹 准教授 沼尾成晴

参加人数

11名

◆教室内容

中垣内・沼尾による講話（フレイル予防について）及び実技（スクエアステップの体験）を通して，健康づくり，体力づくりの重要性を伝えた。



講義の様子



実技の様子

◆まとめ

講座を通して，離島における高齢者の運動状況が把握できた。また実際に集団で運動を行うことで仲間づくり，健康づくりの重要性を伝えることができた。参加者同士会話も弾み和気藹々と運動を実践できていた。今後も継続して運動を行い各々が自身の健康増進に邁進していただきたい。