

<スマイルヨガプロジェクト>

～介護予防プロジェクト参加者の声～

1 介護予防プロジェクト参加者の個別感想

* 都内シニアヨガクラス

	受講前	→	受講後
Eさん 70代 女性	・腰、膝の痛みと肩こりの3点セット。 ・改善しないです		・ヨガクラス1回目で痛みが改善され驚きました。 ・主人も誘って、参加中です
Oさん 70歳 男性	・膝が痛くて正座が出来ないです		・ある日座ってみたら、正座が出来るようになっていました
Kさん 77歳 女性	・足首と腰の痛みで歩行が辛く、散歩は休み休みでないと歩けないです		・痛みが改善されました

* 都内健康プラザ

	受講前	→	受講後
Oさん 70歳	・歩くとき、股関節が痛い (大腿骨膝壊死のため、階段降りるとき手すりが必要です) ・筋肉筋膜性腰痛 ・喘息 ・心拍100以下、不整脈		・6カ月前は、スマホを見ている女性にすら追いつけなかったけど、追い越せるようになりました。 ・歩き方から教えてもらいよかったです
Aさん 65歳	・腰・膝が半年前からすこしずつ痛くなってきました		・血の巡りが良くなった気がします ・もっと続けたいと思いました

<p>Kさん 73歳 女性</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バスや講演会場などのクーラーが効きすぎによる温度差に上着やマフラーなどを準備していますが、とても、疲労感を感じるがあります ・喉が弱いです（タバコの煙、新宿西口、クーラー冷気） ・短い時間なので有効に体、その他を動かしたいです 	<ul style="list-style-type: none"> ・全体的に体が軽くなって、意識的（体に対して）になってきました ・指導者が沢山来てくださり感謝しています
<p>Kさん 70代前半 女性</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・腰、膝、股関節の痛みがあり、歩行がづらいです 	<ul style="list-style-type: none"> ・思いのほか、痛みがとれて歩行が楽になりました。 ・重い運動でなくて効果が出たのが嬉しいです
<p>Iさん 70歳</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・日々、家の中の動作が遅くなり、特に小さなボタンが面倒になりました ・下半身の極端な冷えがあります（特に足首、足裏） ・胃腸が弱く消化力がありません 	<ul style="list-style-type: none"> ・半年間お世話になりました。家の中でも体を動かすキッカケになりました ・血液循環を心がけて続けていきたいと思えます
<p>Tさん 60代</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・右肩に魔物がいる感じで、マッサージ等に行っても改善されませんでした ・腰をひねった後遺症を、たまに感じるがあります 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩にいる魔物が少なくなりました ・お風呂から出ても体が温まる時間が長くなりました
<p>Sさん 70代</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・細くなりたいです 	<ul style="list-style-type: none"> ・ベルトが3つも縮まっていた

2 『介護予防プロジェクト』開催施設からの総合評価

開催施設の感想

「いずれの施設においても満足度が非常に高い結果となりました」

「アンケートの結果より、プログラム内容としても充実度の高い内容であったのを改めて感じました」

【理由 1】

最も高評価に繋がる要因としては、指導者との距離感やきめ細やかな指導が挙げられます

介護予防事業を実地するには、非常に大事な点です。

指導者との距離感が近い事でコミュニケーションが指導者との距離感が近い事でコミュニケー

ションが促進され、精神的な部分に効果をもたらしたのではないかと考えられます。

【理由 2】

参加者一人一人の具合の悪い箇所を聞き、そこを改善出来るポーズを教えてもらった事が、

満足度に繋がったのではないかと考えられます。

【理由 3】

参加者の中には膝が痛くて杖をついていた方や、腰痛で歩くのも辛かった方がおり、そのような参

加者の症状が改善・緩和されたとの話が聞かれました。

【理由 4】

講師から、どこに効果が出てどのような意図があるか等動きについて明確な説明があった事で、

参加者も理解しながら参加する事が出来ました。

【理由 5】

下半身から上半身にかけてゆっくり進めてきた事が参加者の意識向上に繋がりました。

【理由 6】

身体はどこを意識して動くかと楽になるなど、様々な事も学んでもらう事が出来ました。

【理由 7】

講師の指導が丁寧で大変分かりやすかったです。

総合結果

* 都内健康プラザ

精神面での向上幅が高く見受けられました。それは参加者の様子にも表れていました。

双方向のコミュニケーションを多くとり、効果を得られるまで繰り返しポーズをとるなど

前向きに取り組む様子がうかがえました。

事後の満足度アンケートからも、効果を感じてもらえているととれるコメントが寄せられました。

* 都内いきいきプラザ

身体的にも精神的にも向上しました。向上率においても高い結果が得られました。

参加者の体の具合が悪い箇所を毎回聞きそこを解決出来るポーズや、普段動かせて

いない股関節や背骨の可動域を広げるポーズに 何度も取り組めた事が結果の向上に繋がった

のではないかと考えます。