

# 2023年なないろ通信8

## 第8回公開講座を開催しました！

テーマ「身体的老化と運動」

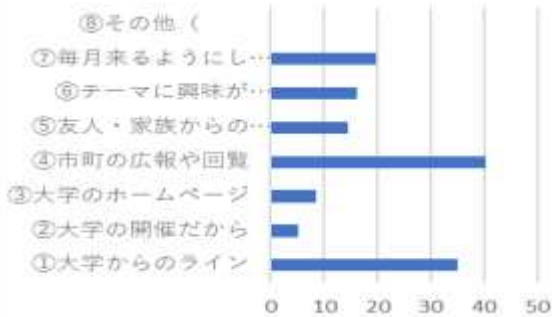
講師：渡邊 恒夫 臨床検査学科教授

岐阜医療科学大学可児キャンパス

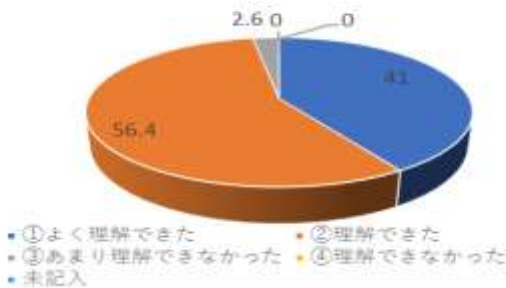
2023年11月18日(土)



2、公開講座に参加された理由は？  
(複数回答可)



4、本日のお話は理解できましたか？



### 個人の感想です

- ・運動しようという気持ちになりました。
- ・自分に合った運動を毎日楽しく続ける事が大切かなと思いました。
- ・本日の講義は非常に身近な題材で大変参考になりました。
- ・健康寿命の大切さ、介護が必要とならないための重要性、ロコモの大切さを実感した。
- ・初めて参加させて頂きました。知っているようで知らないことが色々あり、とても参考になりました。運動はこれからも続けようと思いました。
- ・毎朝5キロ散歩しています。結果、血糖値が下がり健康状況も良いようです。
- ・適度な運動とよく言われますが、どの程度なのか、先生のお話で自分なりにあった運動量だと分かりました。

地域住民の参加者：121名    オブザーバー：薬袋先生  
大学スタッフ：江崎先生、山田先生、橋本、    学生ボランティア：3名

今回も参加希望者が多く100名を超えました。今回は八百津町・美濃市・恵那市等遠方の方の参加もありました。しかしやはり可児市の方が86.5%と多いです。

参加動機で大学からのラインも多くなっております。今回は講座終了後に再度ラインの案内をしました。不慣れな方には、ボランティア学生にサポートを頼みました。

お薬の話は眠さんが興味を持って聞かれたと思います。

次回11月18日は「身体的老化と運動」をテーマで昨年に引き続き2回目の公開講座となります。昨年も多くの希望者がありました。今回も多くの方に参加いただけたと思います。

朝晩は寒くなってきました。皆様インフルエンザやコロナの予防も忘れずに！

なないろルーム担当：橋本廣子