

2024
年度

なないろ通信 No.1

岐阜医療科学大学可児キャンパス 5月18日(土) 10:00-11:00

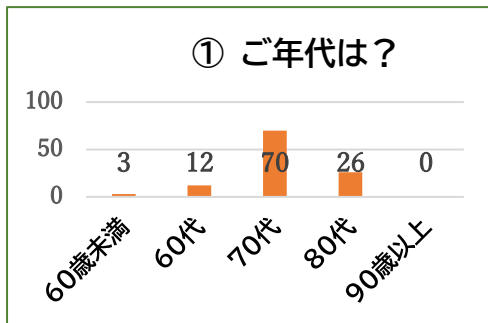
第1回公開講座を開催しました!

テーマ:「健康寿命を延ばそう～まずは呼吸体操から～」

講師: 田中 里美 先生 看護学科 准教授



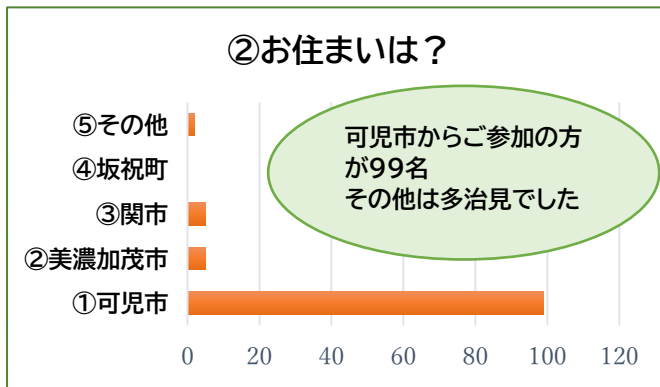
アンケート結果(人)



70代の参加者が
多いですね!
男性の参加も多く
見られました。

内容については、ゆっくり話していただき
聞きやすかった、身近な内容でとても分かり
やすかった、というご感想が多かったです!

②お住まいは?



参加者のご感想(抜粋)

- 呼吸や肩の運動をしたので、体が軽くなったような気がします。
- 日常生活の中で「ゆっくり」を意識して、続けて実践していきたいと思えます。
- 筋肉をつけると病気になりにくいとも言われる今は、呼吸筋を鍛える手があったんですね!
- あらためて日常、浅い呼吸をしていたことに気づいた。
- 無意識に呼吸していましたが、呼吸器についてもよく理解できました。
- 初めてでしたが、また参加したいと思いました。
- 大学生の授業の体験ができ嬉しい。
- 駐車場の整備&受付担当 good!



地域住民の参加者:112名

オブザーバー: 葉袋
大学スタッフ: 井戸(恵)、佐藤、小林
ボランティア学生 4名
なないろルーム担当: 立木



【次回】6月15日(土)10:00～
「音楽を活用してココロもカラダも健康に」
11:30～プチ体操教室も行います!

文責 立木純子