

シニア版ふじ 33 プログラム 実践教室
(蒲原老人福祉センター)
3ヶ月後アンケート

1 参加者数 32人 アンケート回答者 29人

2 講話「低栄養の予防、減塩への注意」は理解できましたか？

よく理解できた	理解できた	理解できなかった	無回答	合計
19	9	0	1	29

3 3ヶ月を振り返って、行動メニューの目標は達成できましたか？

	達成できた	少しできた	できなかった	無回答	合計
運動	10	11	2	6	29
食生活	10	8	3	8	29
社会参加	5	14	2	8	29

4 3ヶ月を振り返って、共通メニューの目標は達成できましたか？

達成できた	少し達成できた	達成できなかった	無回答	合計
5	13	5	6	29

5 日常生活の中で、生活や意識の変化はありましたか？

変化はあった	少しあった	わからない	無回答	合計
8	15	1	5	29

※具体例

- ・足の筋力が強くなったようです。
- ・体が軽くなった、楽になった。
- ・毎日のウォーキング、体操、食事で体重が減った分、体が軽くなり。動き、階段が楽になった。
- ・各項目等日々の生活をより意識して過ごすことができた。
- ・夕食後、少し（20～30分）歩くように心がけた。
- ・筋力がついた。食事にも気をつけるようになった。
- ・ありました。
- ・意識するようになった。
- ・毎日の朝の体操をがんばりました。

6 今後も「シニア版ふじ 33プログラム」を続けますか？

続けるつもり	続けない	わからない	無回答	合計
27	0	0	2	29

7 その他、感想など

- ・あまり変化はなかったんですけど、続けたいと思います。
- ・とても良い体操をありがとう！
- ・皆で実施することの楽しさや意識づけが出来て、嬉しかったです。
- ・音楽にあわせて体操するのを教えてくださったので、楽しく続けてやってみたいと思います。
- ・はじめて受けたので、次回も楽しみにしています。
- ・後半は少し楽をしてしまった。
- ・自分の為に続けたい。
- ・食生活、体力についてなど、いろいろ勉強になります。
- ・少しいへんでしたが、とても良かったです。又、つづけてたいと思います。
- ・少し体力がついてきたようです。
- ・生活にリズムが出来た。
- ・続けて行きたいと思っています。
- ・大変勉強になりました。
- ・栄養と運動にきをつけて行きたい。