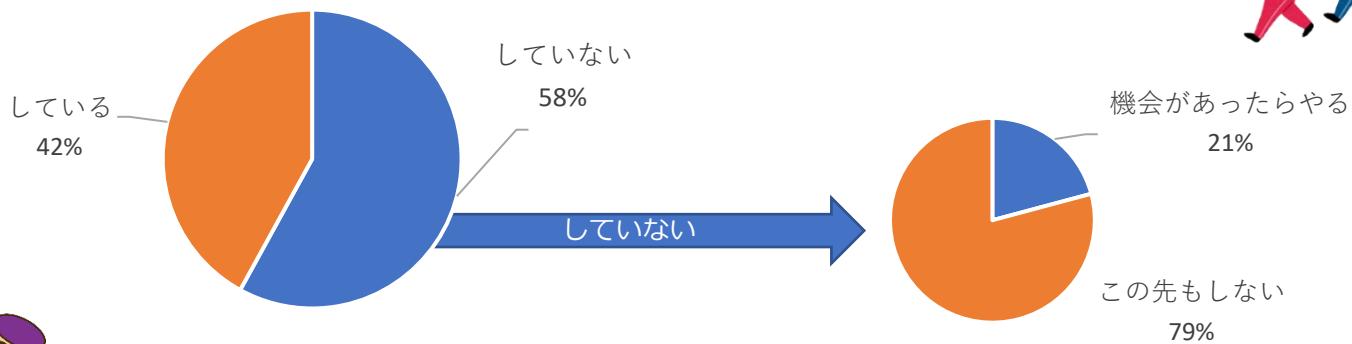


フォローアップ講座アンケート結果

3月31日現在 配布数214件 回答数98件 回収率45.8%

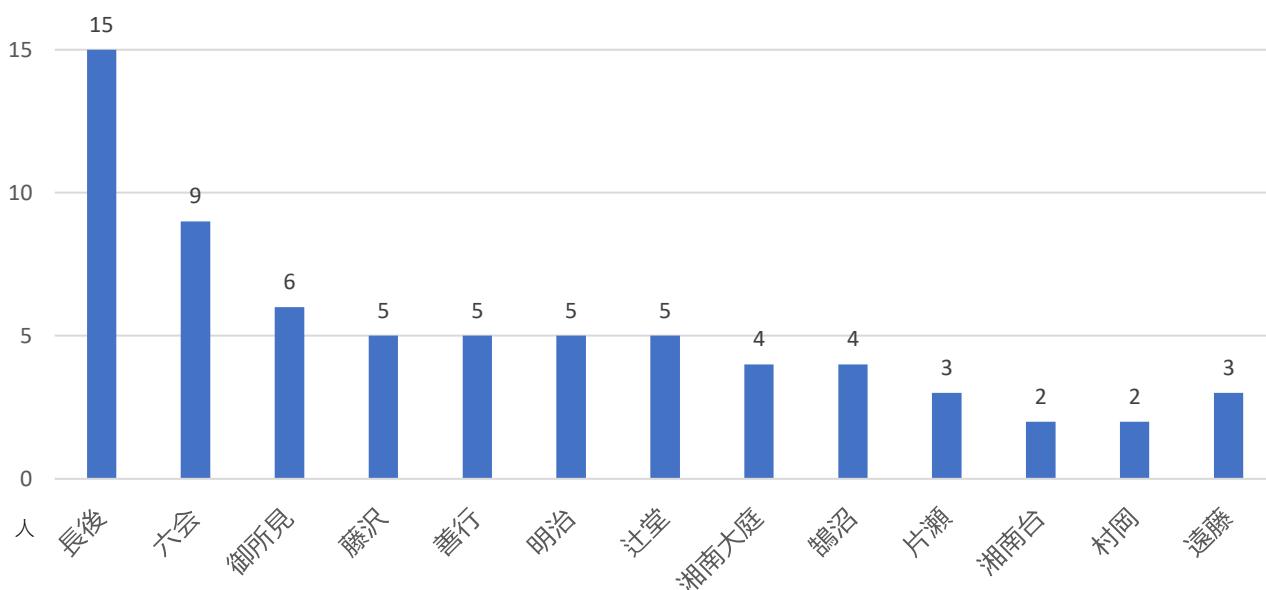
1. 現在、グループ活動をしていますか？



約6割の方が「活動はしていない」と回答し、「機会があったらやろうと思う」が約7割でした。新型コロナウイルス感染拡大の現下の状況を象徴する結果となりました。「この先もしない」という理由として、「自身の体調不良」「家族の世事で自分の時間が取れない」などが挙げられています。

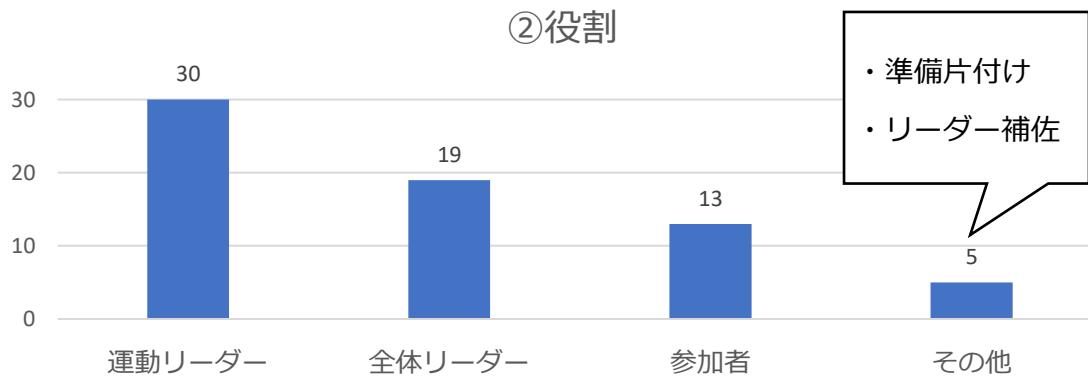
2. グループ活動を「している」方にお聞きします。

①活動地区



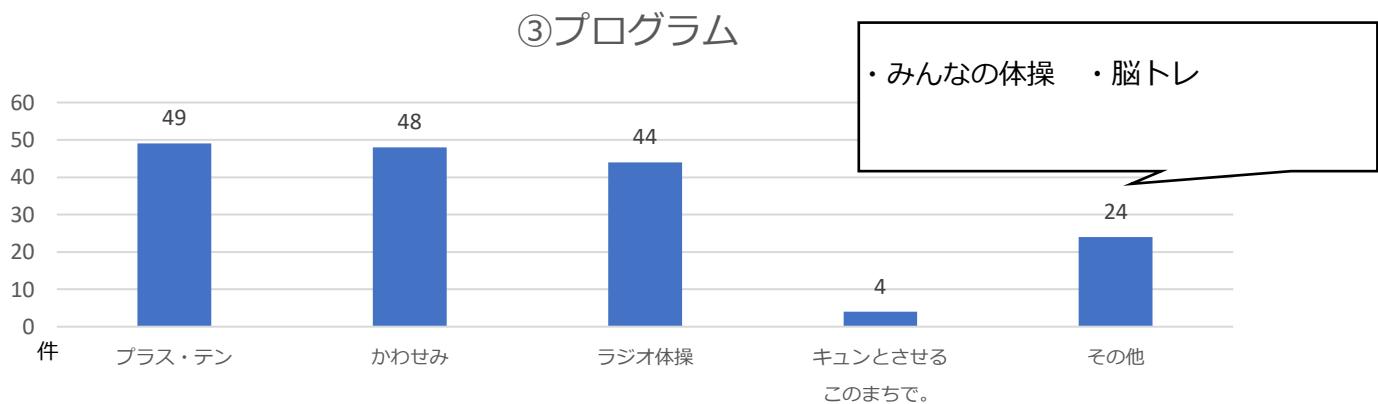
1つの地区だけでなく、複数の地区で活動されている方もいました。長後で活動しているリーダーが多く、片瀬、湘南台、村岡、遠藤は少ない傾向にあります。

②役割



多くの方は、全体リーダーと運動リーダーを兼務していました。その他では、リーダー補佐という立場で参加されている方も。グループ活動で人数が多くなると、安全面など配慮する役割も必要になります。役割が集中しないように上手に役割分担できるといいですね。

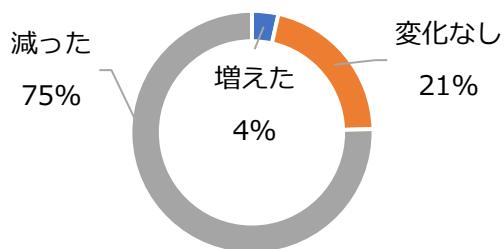
③プログラム



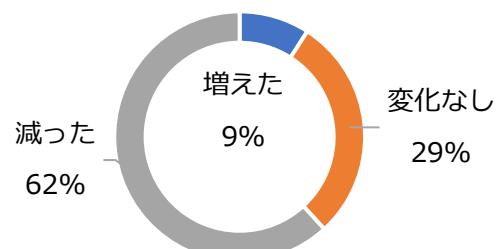
さすが、ふじさわオリジナル体操講習会の修了生です！ラジオ体操と同じくらいオリジナル体操を実施しています！加えて、脳トレ（コグニサイズ）やお口の体操など、工夫したプログラムを実施されていました。

④自身の活動およびグループの活動の変化

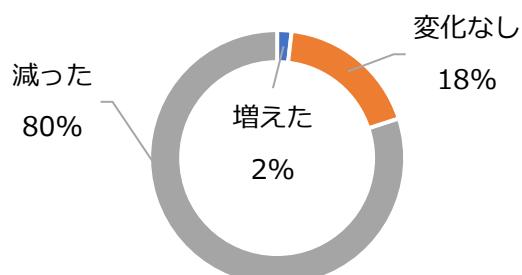
活動頻度（自身）



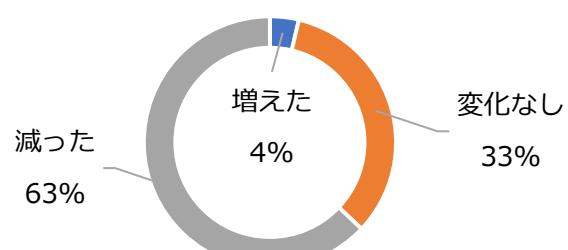
グループでのつながり



活動頻度（グループ）



参加者数（グループ）





活動頻度は、自身、グループとも7～8割が減少し、グループの参加者が減ることで、リーダーからの情報や連絡なども減っていることがわかりました。現下の状況では、感染拡大防止の為会場が使えない、など物理的な制限はありますが、身体を動かす方法など、メールや運動パンフレットなどを使って上手に声掛けができるとよいですね。

3. 全員にお聞きします。

①運動やグループ活動に関する事で、困ったことや工夫したことはありますか？

掲載に関してのお断り：たくさんのご意見をいただきましたが、紙面の都合上、一部抜粋、または同一内容のものは掲載時にまとめさせていただきます。ご了承ください。

<困ったこと>

- ・コロナの影響で、会場が使用できなくなった。
- ・自分自身が感染予防がきちんととれているか不安、体力が落ちたことを痛切に感じています。

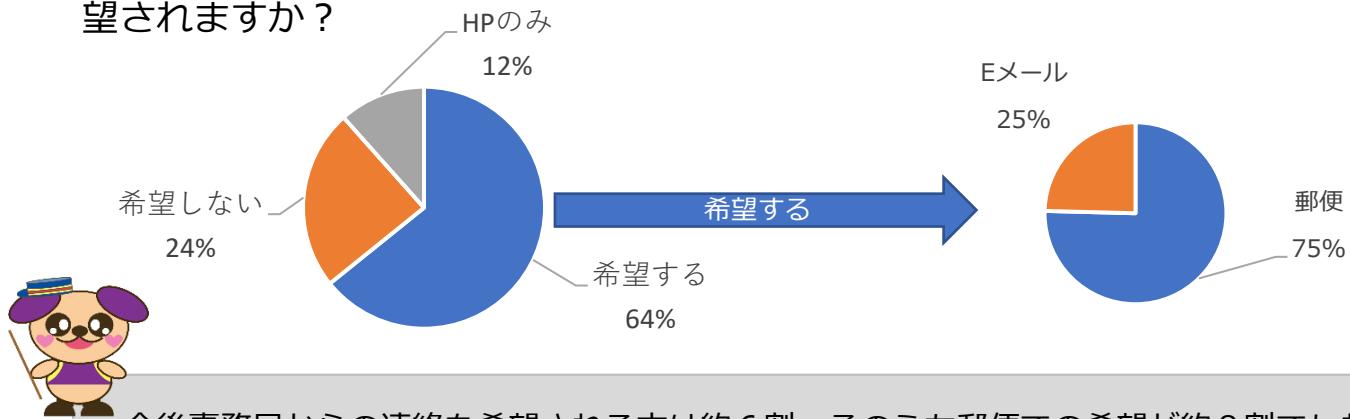
<工夫したこと>

- ・自宅訪問の際に自分でできる運動を直接指導している。
- ・高齢者が多いので、15分経ったら指や脳トレを5分間行い、そのあとにプラステン、かわせみ体操を行っています。参加者はたのしんでおられます。
- ・常に消毒、うがい等行っています。
- ・会場が狭い為、人数制限に気を付けた
- ・みどりの広場なので、マスクをして人との距離を2メートル離しています。
- ・緊急事態宣言があげて再開した際に、参加者の体力が落ちていた。少しずつストレッチや軽い体操から始めていった。4月から再開予定だが、参加者の体調が心配。
- ・自身の体力を落とさないように運動している。かわせみ体操、プラステン体操のプリントを引き戸に貼り、帰宅してから行うことにしている。
- ・参加者が減り時間が余る様になり最近ラダーを取り入れて脳トレ運動をやっています
- ・メンバーが高齢者なので、電話やメールを使って現在の情報を聞き、困ったことや不安などがないかコロナ禍のできることを工夫しています。
- ・コロナの為、サークル休止が多く、皆様の体力の低下を少しでも防ぐようプログラムを工夫した。晴天の時は青空体操（外）に切り替えた。
- ・コロナ禍において体調維持と管理が重要と考え、起床時と就寝前に体重・血圧測定をして記帳。また、ラジオ体操、プラス・テン体操、かわせみ体操、ストレッチ体操を行ってきたこともあり、体力も1年前と同様に感じます。感染防止上、外でのグループ活動は初めより中止のままで活動できていません。今まで教えていただきました内容をフレイル予防等参考にしてもらっています。



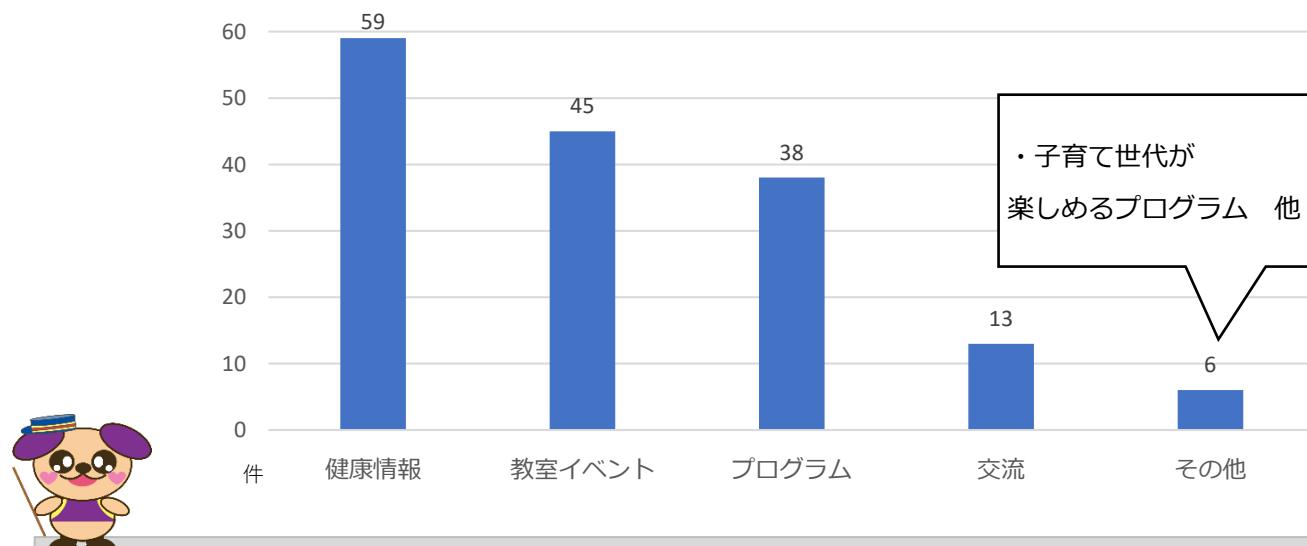
感染予防対策をしっかり取っている様子がわかりました。また、リーダーとして、まずは自身の体調を崩してはいけない！と、ご自身の活動量が落ちない工夫をされていた方が多かったです。身体のことだけでなく、心のケアにも積極的に関わっていたようです。今後グループ活動が再開したり、休止したりが続く状況かと思われませんが、活動再開の際には運動強度を落とし、無理をしないという声掛けをお願いします。緊急事態宣言が解除になっても、感染予防対策にしっかり取り組み、活動していきましょう。

②今後事務局からの連絡（情報提供、リーダーフォローアップ講座のお誘い等）を希望されますか？



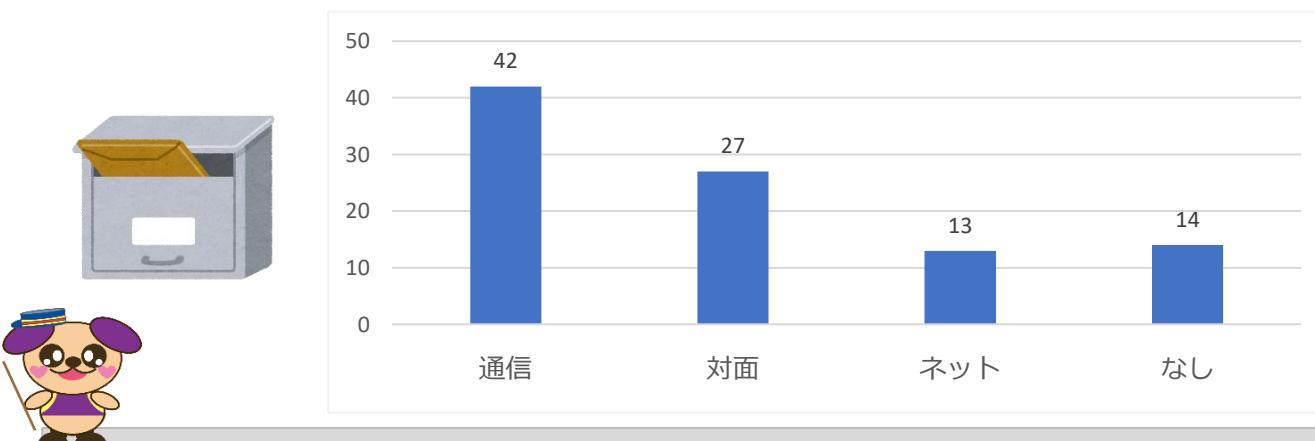
今後事務局からの連絡を希望される方は約6割、そのうち郵便での希望が約8割でした。ホームページのみでの情報収集の方や、Eメールでの連絡を希望されている方々には、なるべく個々の希望に沿った形で対応させていただきます。

③リーダーフォローアップとしてどんなことを希望されますか？



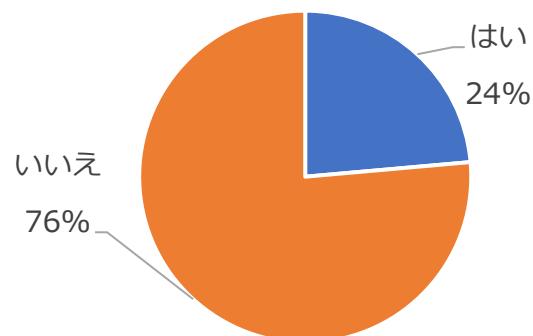
健康情報の提供を希望された方が多く、新型コロナウイルスと運動実施についてや、体調管理などの情報も安心、安全にグループ活動をするためには欠かせません。また、皆で一緒に身体を動かす講座の案内など、実施が決まりましたらホームページ等でお知らせしてまいります。

④今後のリーダーフォローアップの形式について



通信（郵便）、次に集団での対面形式の順に多い結果となりました。インターネットなどではなく、直接顔を合わせて意見交換や情報交換をしたいというご意見もいただきました。方法については今後の状況を見て、検討していきます。

⑤現在リーダー講習会、リーダーフォローアップ講座のお知らせは藤沢市保健医療センターのホームページにて行っています。ご覧になったことがありますか？



現在200名を超える修了者がおり、多くの皆さんに、効率良く様々な情報をお届けできたらと考えております。講座の案内だけでなく、健康情報等、皆さんが希望されている情報をお届けしたいと思っております。現在リニューアル中です。今回の最終アンケート集計も掲載予定です。

お忙しい中、アンケートに回答いただきありがとうございました。

新型コロナウイルスが収束するまでは今まで通りのグループ活動、というわけにはいきませんが、しっかりと感染予防対策をとり、「新しい生活様式」＝「新しいグループ活動」とポジティブに捉え、いろいろなことにチャレンジしてみてもいいのではないでしょうか。今後のグループ活動がより良いものになるようお手伝いさせていただきます。運動プログラムのこと、グループ活動のこと、何かございましたらお気軽にお電話ください。



お問い合わせ

藤沢市保健医療センター 保健事業課
藤沢市大庭5527-1 電話:0466-88-7311