

利用者の方の声🗣️

＼ フレイル予防～今日からはじめる介護予防～ ちょっと気になるこれからの医療費編 ／

母がまさにフレイル状態で、真剣に拝見しました。一緒に行っていこうと思います。
(フレイル予防)

これまでは難しく敬遠していた医療費制度について、分かりやすく説明されていて、基本的なことが理解できた。
(これからの医療費)

普段から適度な運動に心がけると、将来の健康維持と医療費の削減に効果があると分かりました。
(これからの医療費)

フレイル予防のため日々の生活に取り入れていきたいです。いつまでも元気で生きたいと思います。
(フレイル予防)

思った以上に医療費が年々高くなるにつれ高額になるということと、入院費がかなりかかるので早めの受診と予防がとても大切なのが分かりました。
(これからの医療費)

椅子を使った運動がとても参考になりました。少しずつ取り組んでいこうと思います。
(フレイル予防)

フレイル予防の体操は若い人には少し簡単すぎると感じました。
(フレイル予防)





利用者の方の声🗣️

＼ ムリなく始めよう！高血圧予防！ 正しい血圧測定 手軽な運動で健康づくり編 /

脈圧について特に参考になりました。
(高血圧予防)

できそうだと思う運動方法の提示が良い。
(高血圧予防)

高血圧の種類や測り方を知ることができました。
(高血圧予防)

気軽に運動してみます！
(高血圧予防)

血圧が高い家系なので、参考にしながら血圧のチェックを正しく行うよう意識して今後も体調管理に気をつけたいと思います
(高血圧予防)

血圧を測るタイミング等、今まで気にしていませんでした。正しく図る知識を身につけることができました。
(正しい血圧測定)

動画なので分かりやすく、血圧を測る注意事項もあり、血圧測定の知識も得られました。
(正しい血圧測定)

手軽なので毎日続けられると思いました。
(手軽な運動)

毎日続けて体操をしていきたいと思った。
(手軽な運動)



利用者の方の声👂

＼ ほどよい食塩摂取で健康に！ 野菜をしっかり摂りましょう！編 /

おいしく減塩できる方法や減塩のコツがよく分かりました。
(ほどよい食塩摂取)



塩分チェックシートで自分の摂取量がどの程度か分かり、参考になりました。
(ほどよい食塩摂取)

自分で作るには大変ですが、コンビニや外食での野菜の取り方のポイントが分かりやすかった。
(野菜をしっかり)



野菜不足がよく分かりました。
(野菜をしっかり)

食塩は摂りすぎないよう、不足しないよう、適度な量の摂取に心がけたいと思いました。
(ほどよい食塩摂取)

野菜を食べることががん予防になることを初めて知りました。野菜を意識して食べようと思います。
(野菜をしっかり)

出し汁を使って塩分を抑えられるのは、今まで試したことがなかったのでやってみます。
(ほどよい食塩摂取)



野菜摂取の大切さや食べ方をわかりやすく聞くことができました。レシピなどもセットで情報もらえる嬉しかったです。
(野菜をしっかり)



350gの野菜を摂るよう工夫していきたいと思った。
(野菜をしっかり)





普段使わない筋肉
が鍛えられるのが
分かる動画でした。
(肩回りの筋トレ)

利用者の方の声🗣️

＼ すき間時間でちょい筋トレ シリーズ編 ／

肩が凝るので、やってみようと思っ
たが、最後の方のストレッチはや
やハードかなと思いました。続け
られるストレッチで最初はやって
みようと思います。
(肩回りの筋トレ)



正しいスクワットの方法を
知りたかったので、椅子を
使う方法が分かりやすくて
良かったです。(足腰を強
くするスクワット)

短時間でできそう
なので、テレビを見
ながら自宅で簡単
にできると思いまし
た。

なかなか運動する機会を
持てませんでした。この
動画を見ながら体を動か
すことができました。
(お腹周りの筋トレ)

運動する良い機会に
なりました。身近な
ペットボトルを使う
のもやり易いです。
(肩回りの筋トレ)

簡単な筋トレもあっ
たのですき間時間に
やってみたいです。
(肩回りの筋トレ)

空いた時間にやる気
になるかどうか…結構き
つかったです。(足腰を
強くするスクワット)

お腹にとっても効き
ました。(お腹周り
の筋トレ)

二の腕の筋肉を鍛
えていきます。結構
疲れました。
(肩回りの筋トレ)

