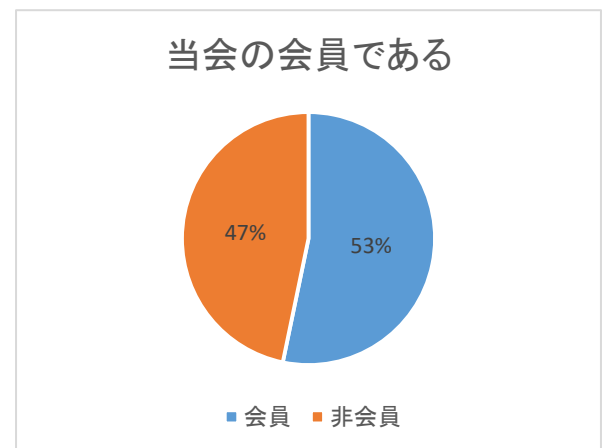
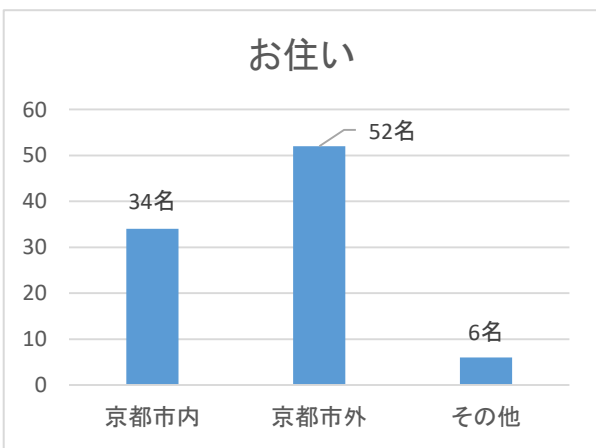
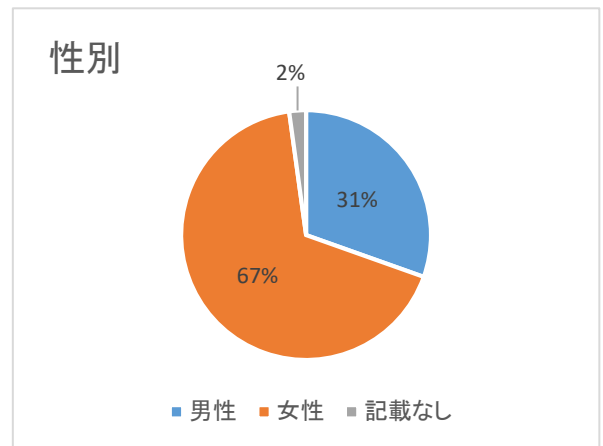
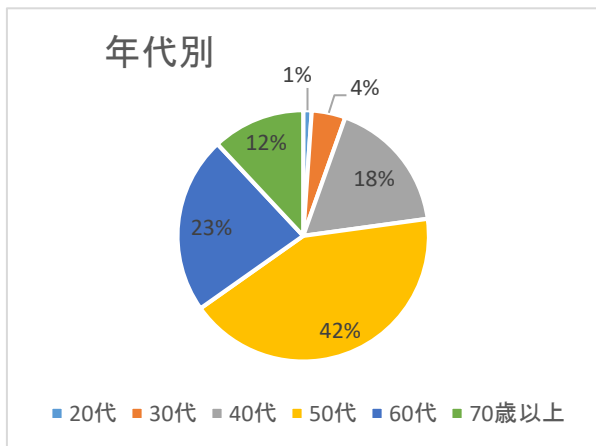


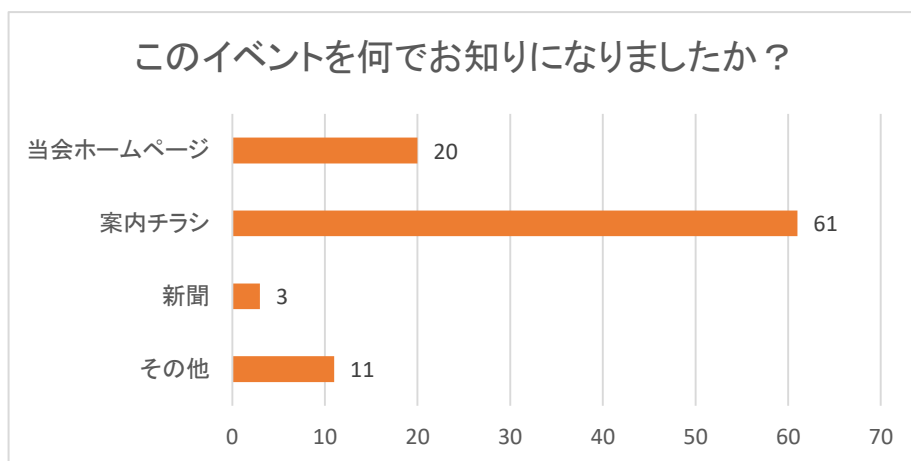
公益社団法人 京都府介護支援専門員会 令和5年度府民公開講座
講演『京丹後長寿研究から見えてきた健康長寿の秘密』
アンケート集計結果

たくさんの方にご参加いただき、無事に府民公開講座を終了させていただきました。
ご参加いただいたみなさま、関係者のみなさまありがとうございました。
ご参加いただいた方からのアンケート結果を集計いたしましたので、ご報告いたします。

1. 開催日 時 : 令和5年12月16日(土) 14時開演
2. 開催場所 : Web会議システム Zoom
3. 申込者 : 92名



■このイベントを何でお知りになりましたか？



○アンケートにお答えいただいた方 30名

■本日の講演について

大変よかった	22名
よかった	8名
どちらともいえない	0名
ややもの足りなかった	0名
期待外れだった	0名

■講演に参加された理由を教えてください。（複数選択可）

テーマに関心があったから	20名
毎年参加しているから	5名
仕事に役立つと思ったから	9名
健康・長寿に関心があるから	15名
その他	1名

■本日の感想や今後の府民公開講座のテーマでご希望がありましたらご記入ください。

1	ありがとうございました。
2	とても面白いお話をたくさん聞かせていただきました。40代です。食生活、睡眠環境、そして腸について考える機会をいただきました。
3	大変有意義でした。先生の人柄も見え愉快地に聞けました。有難うございました。

4	大変わかりやすい説明で聞きやすかったです。初めて聞く話も多くあり、自分に日常生活を振り返ることができました。食事内容は本当に大事なんですね。若い世代の食事内容が同じだといけなかもと見直すきっかけになりました。ありがとうございました。
5	食事や睡眠の重要性を意識する良い機会であった。貴重な講演を聞かせて頂き、有難うございました。
6	退職後時間のゆとりができて、やっと自分や家族の健康に心を配れるようになりました。丁寧に生きようと心がけている今、食事の材料を考え準備にも力を入れることができるので、生きている限り健康でいられるよう今後も頑張っ参ります。なお、間際に申し込みを致しましたが、ご親切に柔軟にご対応いただき感謝しています。ありがとうございました。
7	大変面白かったです。京丹後市民です。祖母が作ってくれていたおかずを思い出しました。じやがいもとわかめの煮物。体によかったかも。食物繊維をとることが大事と聞いて、とても参考になりました。家族がとれるようにこっそりと仕込んでみます。楽しい口座でした。ありがとうございました。
8	大変有意義な時間をいただきありがとうございました。少しは分かっているはずの自分の事、身体の事が本当に分かっていた、大事に向き合っていなかったんだと反省と勉強させていただきました。親の食事を作る時にお肉ばかり食べさせていたのも間違っていたと分かりました。本当に良い講座を戴きましてありがとうございました。
9	9つのフレイルの危険性、フレイルになりやすい人の特徴 動物性蛋白、砂糖、塩、不足している食物繊維 中でも睡眠と運動が私にはできていないことを自覚しました。 起きて！太陽の光を浴びることは全くダメでした。 先生の御本を読んで、腸内細菌についてもっと知りたいです。 ちょっとクスツと笑ったりしながら、時間いっぱいしっかり聞かせていただきました。 有り難うございました。
10	健康な生活を送っていくために食物繊維、運動、睡眠などが大切であることがよくわかりました。毎日の生活にどのように取り入れていけばよいのかも具体的に解説していただき、私でも今日から始められそうな気持ちになりました。改めて、自分自身や家族の生活を見直し、well-beingな生活ができるようにしていきたいと思ひます。
11	70歳過ぎた自身の健康維持。肥満の解消が中々であり、本日の講義をお聞きして食物繊維の摂取量を見直しておりました。子供と孫、高齢夫婦の4人暮らしですが老後への不安、特に子供達への負担。両親の介護を担ってきた時と異なり、自身の育てた子供であるが期待できない思ひが強くこのテーマは今の私の大きな課題が学べました。
12	仕事にも個人的にもたいへん勉強になり、ありがとうございました。フレイル予防の食事に関して食物繊維摂取を勧めていこうと実感しました。個人的には自分の腸内細菌叢を把握し、食生活を改善しようと思ひました。
13	加齢とともに身体の不調を感じる年頃となりましたので、本日の先生のお話を参考にさせて頂き、腸活と睡眠の質改善に取り組んでいきたいと思ひます。ありがとうございました。
14	あっという間に時間が過ぎてしまいました。とても楽しい講座でした。健康は自分自身で管理していかなければならない、つい人任せになっているなと感じました。食事はとにかくカロリーを摂ってなんて思ひましたが、これからは食事を見直し、色々な食材を摂るようにしていきたいと思ひました。まずは食物繊維をしっかりと摂っていくように常に心掛け、あと、質の良い睡眠が出来るようにすることから、始めていこうと思ひました。
15	以前、京丹後に住んでいたことがありますが、綾部市で働いておりますが、変わるところとなれば海に面しているのが新鮮な魚が手に入るのだと思ひます。しかし昔は雪深い地域だったのでどこが長寿に結びついているのかが疑問でした。高齢者の方々に「社会的孤立」をさせないこと。長寿や認知症の予防にもなること、適度な運動と規則正しい生活と食生活と言われれば基本的なことですが、なかなか仕事をしているとそうしたことが出来ていないことが反省点でした。

16	<p>便利な時代になったからこそ、腸内の細菌が減っているということを知り、驚きました。最近、発酵食品に興味を持ち始めたので、発酵食の飲食店に行ったり、醤油麴を作るなど、これから腸内環境を整えて行こうと思いました。</p> <p>また、前日の運動量が睡眠の質を向上されると知ったので、寝る前にストレッチをしている程度でしたが、内藤先生がラジオ体操が安くて簡単に健康になれるとおっしゃっていたので、定時に起床してラジオ体操も取り入れてみたいと思います。</p> <p>貴重なお話をありがとうございました。</p>
17	<p>本日は、とても有意義な講座に参加させていただきありがとうございました。</p> <p>栄養と健康はとても関係が深いと感じておりましたが、忙しい毎日の生活の中で、理想的な食事を摂る(作る)事はなかなか難しいのも現実です。若い頃実践栄養学(女子栄養大学)を通信で少し学び、そのお陰か73歳の今も元気で現役で働くことが出来ていますが、夫も私も70代になって癌を患い、先生のおっしゃるように栄養欠乏、過多時代の栄養学的な側面だけでなく、人生100年時代の実践しやすい「健康栄養学」が必要だと思いました。</p> <p>「騙す」と先生はおっしゃいましたが、「社会的な仕掛け」として、社会全体で減塩や減砂糖や減小麦などが実現できれば、医療費の抑制などの社会的なメリットはとても大きいと思います。そしてまた「知る」というのも行動が変わるきっかけになります。</p> <p>どうぞこれからも諦めず、見捨てないで、発信してくださいますようお願い申し上げます。</p> <p>希望するテーマ 認知症にならないための栄養学。生活の仕方など (本日の講座とも重なるのかもしれませんが…)</p>
18	<p>自分の毎日の食生活や睡眠について考える機会になりました。食物繊維を摂取できる食品や料理を調べてこれからも元気に働けるように食事や生活を見直したいと思いました。</p> <p>ありがとうございました。</p>
19	<p>健康寿命は食事、睡眠、運動が大切と言うことはいろいろな方面から聞いて知識として分かっていましたが、毎日のことなので中々実践できないことが多かったです。今日のお話で、大切な根拠が理解できました。先生の、「今日からでも遅くないです」の言葉で安心しました。現在、高血圧治療中なので有意義な内容でした。京都府内ぢいろいろな世代の方が集える施設等の紹介や取り組み内容の講座。</p>
20	<p>握力、睡眠、食事内容は自身も気をつけていきたい。利用者にも確認していきたい。</p>
21	<p>ケアマネをしております。高齢になると薬の副作用と思われる体調悪化等場面が多々あります。今日、わかりやすく解説して頂きありがとうございました。</p>