

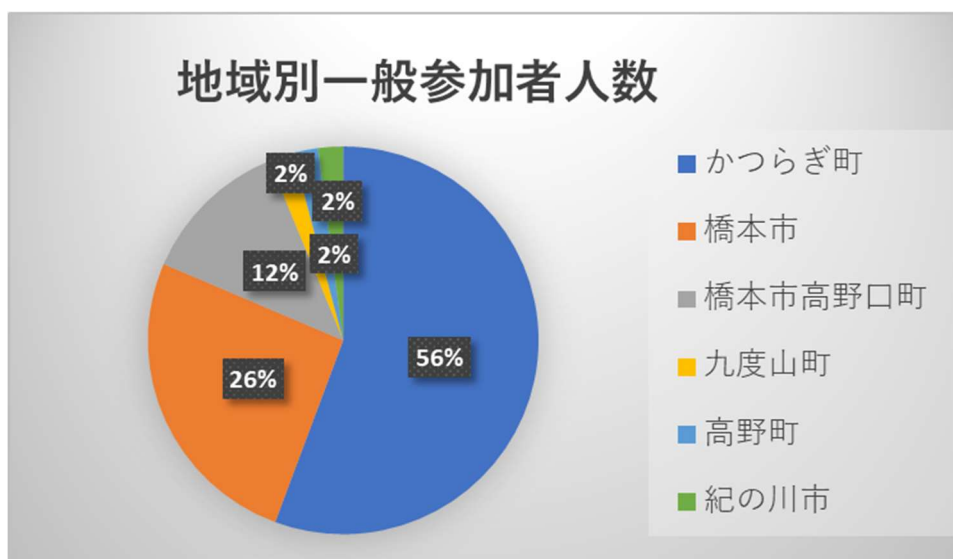
橋本・伊都在宅医療・介護連携支援事業 令和3年8月21日開催

## 「健康公開講座」 参加者数報告 および アンケート集計

### <参加者>

一般 97 名・ケアマネ研修会 51 名・関係者 38 名（講師・町長含む）  
合計：186 名

\*一般参加者の地域別人数



入り口の健康チェックで、発熱者および体調不良の方はいませんでした  
入館時に、全員手指衛生実施していただきました  
全員マスク着用していました  
感染対策ラウンドで布マスク装着を発見した約 10 数名の方に、  
当日に限り不織布マスクへの変更協力をいただきました

### <アンケート結果>

アンケート回収 96 枚

①お住いの市町に○をつけてください

かつらぎ町	橋本市	九度山町	高野町	紀の川市	岩出市	その他	未記入
41 名	40 名	2 名	2 名	4 名	3 名	3 名	1 名

②当講演会に参加したきっかけは？ 複数回答

(60名) テーマを見て、内容に興味を持った

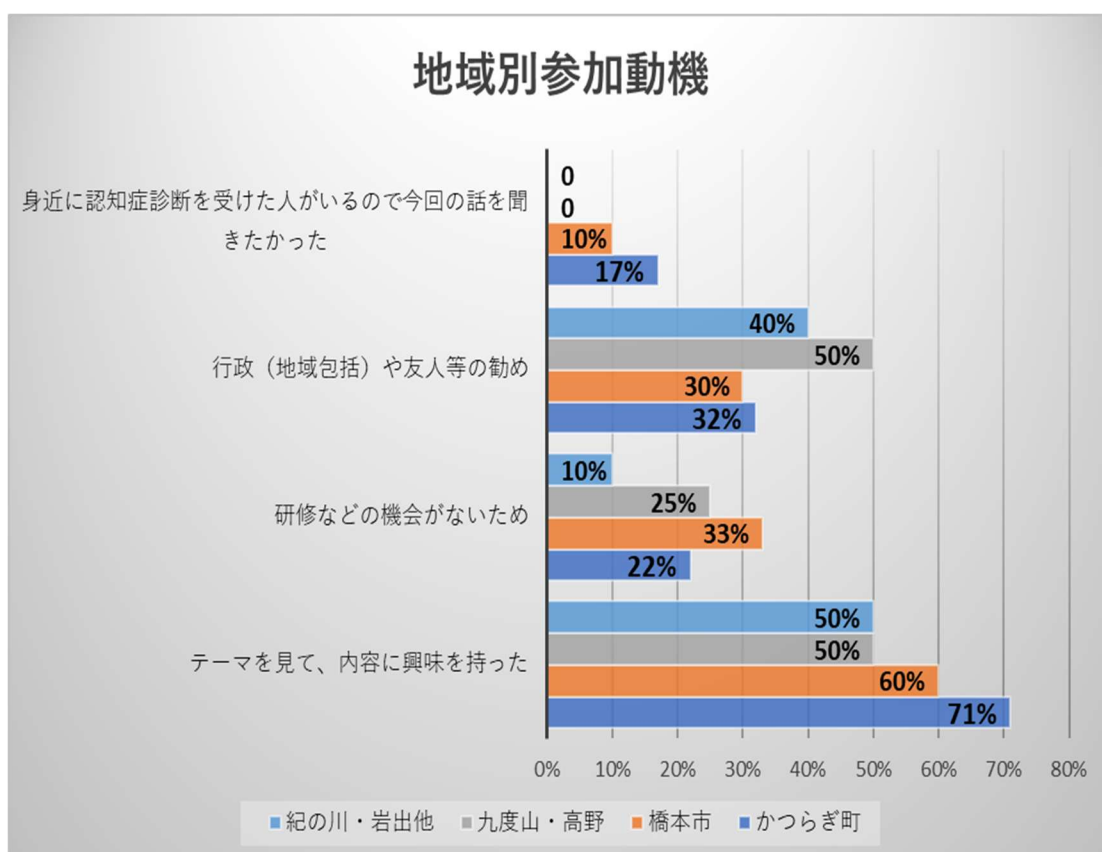
(24名) 研修などの機会がないため

(32名) 行政（地域包括）や友人等の勧め

(12名) 身近に認知症診断を受けた人がいるので今回の話を聞きたかった

(1名) その他（半分仕事上、寸劇を見たかったから）

<地域別参加動機>



③講演会で感じたことをお書きください。複数回答

(73名) 認知症予防の食事との関係が理解できた

(33名) 同様の講演会やセミナーがあれば参加したい

(46名) 先生の話の内容を実践に移したいと思う。どのようなことでしょうか  
一部ご紹介いたします

- ・バランスの良い食事、少食を心掛け、運動も欠かさないようにする。
- ・ごちそうよりもバランスの取れた食事
- ・一無、二少、三多 同感です。実行したいです。
- ・食事の多様性を考える。

- ・ バランスの良い食事と乳製品を取り入れること。
- ・ 食事バランスに気を付けます。魚の回数が少ないので増やそうと思います。
- ・ 舌にも多接、口内調味
- ・ 多接 食事についてはオリーブオイル、ナッツ、出汁中心 多様性
- ・ 地中海食というのは初めて知りました。
- ・ 食事のとり方、生活の暮らし方
- ・ 今まで偏りのあるメニューだったので、メニューの幅をきかせ食材についても見直してみます。
- ・ 食生活の改善 和食 野菜・魚中心の食事を意識 運動
- ・ 食事 バランスの取れた食事 主食を減らし副食を多く
- ・ オリーブオイルを使用し、ヨーグルト・果物多用している
- ・ 魚食で認知症予防 主食米飯を減らす 大豆製品を増やす
- ・ 多様性ということで、ご飯を少なめに、色々な食材を食べること
- ・ 多接：まだまだ色々なことに挑戦したり、工夫したり、頭と目を使う
- ・ 多動、多休、多接 特に多様性を重要視したいと思う
- ・ バランスの良い食事と運動を心掛けたい
- ・ 認知症を予防するための危険因子に対しての指導（血圧、糖尿病、運動、栄養等）
- ・ 地中海食に興味があるので試してみたいと思う
- ・ 食事バランスの年齢別の摂りかたは難しく、BMI だけで話できない部分、本当にあると思います

#### ④自由記載 一部ご紹介いたします

- ・ コロナの中で外出もできない中で、久しぶりに公演を聞きました。  
今の生活を少しでも改善していく機会にさせていただきます。
- ・ 高齢者を介護したことがあります。食事は大切なことだと思いました。  
好きなもの等偏った食事が続いていたので、食事に気を付けて手助けをすると、認知症状の軽減ができました。自分自身も気を付けなければならない年齢です。今回の話を参考にします。
- ・ コロナ禍の中、色々な催しが中止・延期されることが多いにも拘わらず、  
万全の対策をなされて、よく開催してくださいました。ありがとうございます。
- ・ 各種団体の協力体制は大変良かったと思います。
- ・ 糖尿病が認知症に関連があることを知らなかったのが勉強になった。  
食事・運動・休養等を改善することで、生活習慣病を予防でき、認知症の予防にもつながると分かった。  
体に良いからと同じ食品を食べるのではなく、そういう食品も含め、様々な食品を摂取することが大切だと思った。

- ・西先生のお話で、認知症の部門でも書いたものがあり、ありがたかったです。
- ・とても良い勉強になりました。長く生きて健康で病気もせず毎日を過ごしたいと思う。

認知症は突然なるように思う。今、私は高血圧と高血糖で投薬、変形性の膝で駐車と投薬を受けています。子供たちとは別に生活しているので、毎日きっちり、食事、買い物とぼけないようにと思っております。

食事のことで色々と勉強になりました。やっぱり日本食が好きです。

- ・参加させていただいてよかったですと思います。  
脳年齢も7歳若かったのが嬉しかったです。
- ・今81歳の女性です。最近物忘れがひどくて、物を置いたところとか、名前など特に芸能人の名前が思い出せません。ただの物忘れか、認知症の始まりか心配です。
- ・三里四方の旬食材が住民に提供できる市場やレストランがあればいいのですが。
- ・ゲーム感覚で受けさせてもらった脳年齢検査は楽しかったです。はじめは不安でしたが。友達も誘ってあげたいです。今日は誘っていただいてよかったです。  
血管性認知症：血圧が高い方なので食事難しいです。講座を聞いて認知症にならないように努力したいと思いました。

- ・キャラバンメイトの寸劇を拝見して、認知症の方とのかかわり方が勉強になりました。私も1900年代(30年も前のことです)に認知症予防の啓発運動をしたことが懐かしく思い出しました。その頃から認知症対策していたんだなあと今更ながら感じます。認知症の課題は寿命長と共に重要視されますね。

食事と認知症の関係についてのご講演はたくさんの収穫がありました。今まで自身は認知症になったらどうしよう・・・と不安がありましたが、認知症になっても全てが出来なくなるのではないから、残された機能を生かして自分らしく生きてらいいのではないかとポジティブに考えようと思いました。

充実した時間を与えていただきありがとうございました。

- ・今回のような講座をこれからも開いてほしい。(80歳)もう少し高齢者にわかりやすい方法を考えてほしい。もう少し具体的な説明をお願いしたい。
- ・字が小さくて見えにくい。  
データーなどが多くて、もう少し話を丸く収めてほしかった。  
認知症劇は大変良かった。
- ・米を若干少なくし、野菜・乳製品・魚類を増やしたい。1975年頃の食事を調べてみたい。  
先生のお話がマイクから離れて聞き取りづらかったのが残念。
- ・TVや雑誌の情報つい飛びついてしまいます。冷静に食生活を考えていきたいです。コロナ禍の中、基調な講座ありがとうございました。
- ・認知症の家族が居るので講演会は参考になりました。

- ・日本食をお勧め下さったので、今の我が家の食事でもいいのだなあと思っています。食事・体操・対話など健康で暮らせるように心がけます。大変良いお話をありがとう。
- ・やはり日本食が良いと実感しました。日本人は日本食で様々な食材を食べている。(食べることができる) 多舌ともおっしゃっていたので、日本食や地中海食で多くの食材を食べて、運動、休息、いろいろな物に接して健康長寿を目指したいと思いました。ありがとうございました。
- ・もう少し実社会での対応について、食べ物やその調理法について具体的に教えて欲しかった。講義的であって、言葉が難しくついていけない面があった。終わりに「日本食の良さ」を確認できてよかったです。ありがとうございました。
- ・キャラバンメイトのみなさんによる寸劇はとても分かりやすく認知症の人への優しい接し方が表されていて、参考になりました。正しく支えあう社会であってほしい。西先生の講演より 一無、二少、三多の話がよくわかった。そのことこそ、健康寿命を伸ばし、幸せに生きることと良くわかった。大変参考になり実践していきたい。
- ・今日、楽しみで来ました。  
やはり日本人は主食(米)が多いので、控えるようにする  
お酒は毎日楽しみで戴いている(深酒になっていない)  
日常の食事：日々気を付けることができるので頑張りたい  
食べ物が豊富なので、ついつい好きなものに頼りがちなので今後意識して頑張りたい。
- ・お米が好きなので腹8分に気を付けたいと思いました
- ・大変だけど、家族の多い家庭で、大小の子供と一緒に生活することが良いと思う
- ・人口動態、統計学、エビデンスに基づいたお話から、認知症予防に関わらず、生活習慣病予防としてもバランスの良い食事を摂る大切さを理解しました。ありがとうございました。
- ・食事がどうしても欧米化になってしまうので、健康が不十分であります。やはり、日本食に乳製品の大切さを改めて感じています。先生のお話がとてもよく理解できました。ありがとうございました。
- ・ソフトな口調で丁寧に説明して頂き分かりやすかった
- ・家族2人で色んな食材は難しく偏りがちで、魚類が少なくなりがちです。頑張ります
- ・食事をバランスよく食べていくことの大切さを実感しました
- ・油：オリーブオイルに変える 米：少なくする いろいろなことに関わる  
食品多様性 十分睡眠
- ・ビデオ上映時にフラッシュをたいて写真を撮っている方がいて、とても気が散りました。
- ・会場が寒すぎた。先生の声が聞き取りにくかった。  
寒かったので講演の時間が長すぎた。  
スタンプラリー的な掲示良かった。

掲示は講演中もしてほしかった。検査のところは混んでたので。  
寸劇ご苦労様でした。

- ・コロナ対策万全でした。講習会ありがとうございました。
  - ・①誤嚥性肺炎の予防、摂食・嚥下機能の低下予防について  
トロミ剤の紹介、栄養の摂りかた、補助食品の紹介等
  - ②認知症のBPSDに対する具体的な対応方法や利用できるサービスや  
認知症カフェについて
  - ③内服管理（薬剤師の訪問サービスの紹介含む）
  - ④糖尿病の方への支援
  - ①～④上記の内容の講演も聞いてみたいです
- 新型コロナウイルス感染者が増えている中で、対策をしながらの開催ありがとうございました

まだまだたくさんのご意見を頂戴しておりますが、紙面上すべてを掲載することができませんでした。皆様の貴重なご意見を参考に、今後も皆様のお役に立てる公開講座を開催できるよう努力してまいります。

感染対策におきましては、徹底した手指衛生、管内マスクの常時着用、飲食禁止、大声を出さない等、皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

橋本・伊都在宅医療・介護連携支援センター