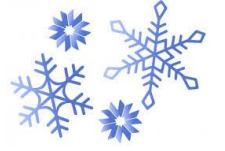


出前講座報告書vol.9



2015年1月30日 福島市保健福祉センター

テーマ

循環器疾患の予防



テーマは「循環器の予防」でした。「にぎりこぶしを作って、体の中央にあててください」という投げかけから始まった心臓の基本的な知識から、食事（主に塩分と脂質）による一次予防、さらには心臓リハビリテーションによる三次予防まで、幅広く学ぶ講義でした。



グループワーク

6グループ（1グループ5～6人）で、学んだことについて話し合いました。表には、複数挙げられた意見のカテゴリーを提示しています。遠藤先生の講評では、食事指導について、繰り返しと子どもと若い世代を巻き込んでいくことが大切であり、そして、心リハについて、地域で続けられる運動の場を提供することが重要であると、まとめていただきました。

| 意見 | N |
|-------------|----|
| 印象的だったこと | |
| ・減塩 | 16 |
| ・心リハ | 13 |
| ・反復、継続 | 7 |
| ・幼少期からの教育 | 2 |
| もっと知りたかったこと | |
| ・減塩指導 | 14 |
| ・心リハ | 10 |
| ・脂質 | 4 |
| ・動脈硬化 | 3 |
| 住民へ伝えたいこと | |
| ・減塩 | 3 |
| ・データ提示 | 2 |

アンケート集計結果

| 評価項目 | そう思う |
|--|-------------------|
| 研修の資料や進行について 配布資料は適切だった 時間配分は適切だった 進行は適切だった | 90% 87% 97% |
| 第一部の講義について 循環器疾患の予防について理解できた 講義は今後の保健活動に役立つと思う | 97% 97% |
| 第二部の話し合いについて 話し合いは今後の保健活動に役立つと思う | 97% |



編集後記



循環器疾患の予防は、出前講座として新しいテーマでしたが、大変好評でした。特に、減塩と心リハについての学びが多く、さらに知りたいという要望がありました。来年度もこのテーマは継続しますので、県北保健福祉事務所を通じて、またお申込みいただくことも可能です。来年度もどうぞよろしくお願いいたします！

