

100歳のハツラツ健康長寿を目指そう！ ～認知症予防から始める健康づくり～

アンケート結果

アンケート集計

1) 回収人数

参加者数 174 名中、アンケート回収できたのは 124 名（71%）であった。

2) 結果

参加者の特性

住んでいる市町村

	回答数
藍住町	7
阿南市	1
阿波市	2
石井町	1
板野郡	1
北島町	1
小松島市	2
徳島市	12
鳴門市	78
東みよし町	1
松茂町	4
美馬市	4
吉野川市	6
無回答	4
計	124

年 代

	回答数
20代	1
30代	5
40代	5
50代	7
60代	54
70代	42
80代	7
90代	0
無回答	3
計	124

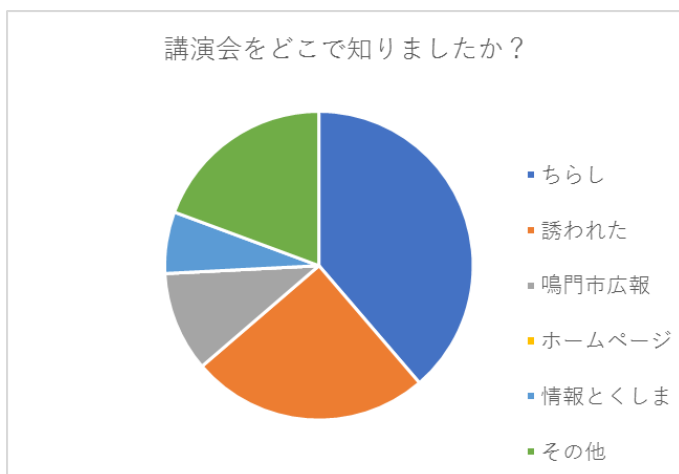
性 別

	回答数
男	19
女	104
無回答	1
計	124

職 業

	回答数
退職者	36
主婦	54
運動指導者	13
介護職関係	5
行政関係	1
その他	11
無回答	4
計	124

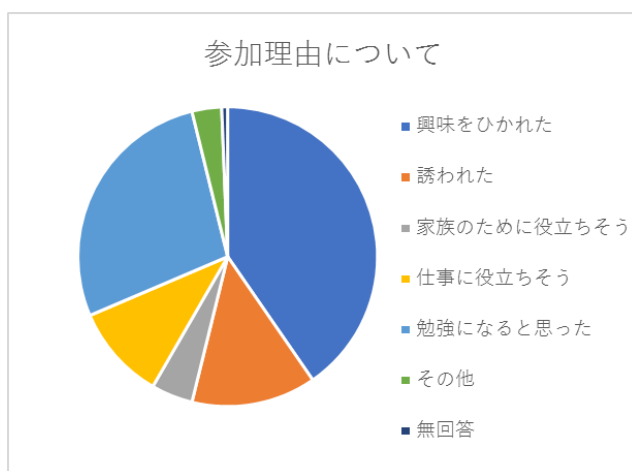
①講演会を最初に知ったのはどこですか？



	回答数	割合
ちらし	48	39%
誘われた	31	25%
鳴門市広報	13	10%
ホームページ	0	0%
情報とくしま	8	6%
その他	24	19%
計	124	

広報活動（ちらし配布）以外に、友達などに誘われたという回答が思いのほか多かった。口コミで広がるような企画やタイトルを心掛ける必要がある。

②参加理由について（複数回答可）

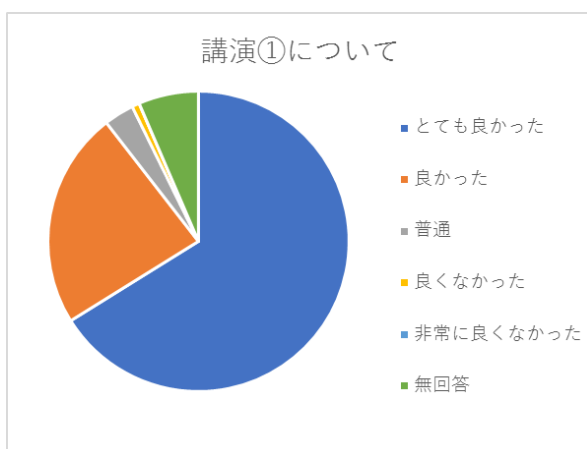


	回答数	割合
興味をひかれた	63	40%
誘われた	21	13%
家族のために役立ちそう	7	4%
仕事に役立ちそう	16	10%
勉強になると思った	43	28%
その他	5	3%
無回答	1	1%
計	156	

興味を持った以外の理由で、勉強になると思ったという回答が多かった。健康情報に関する意識が高いことが伺える。

③講演を聞いてどうだったか

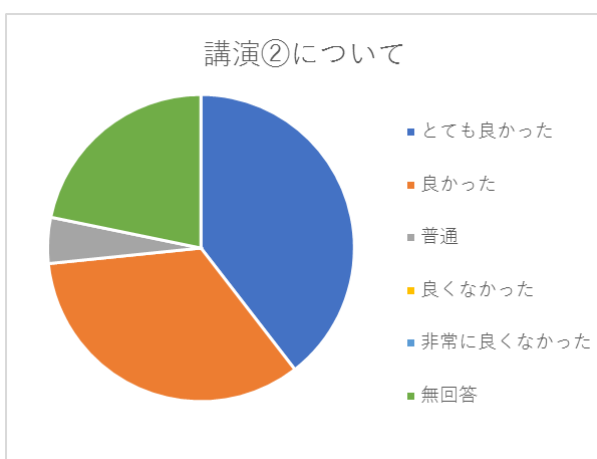
講演① 「認知症と笑いの効用」について



	回答数	割合
とても良かった	82	66%
良かった	29	23%
普通	4	3%
良くなかった	1	1%
非常に良くなかった	0	0%
無回答	8	6%
計	124	

「とても良かった」「良かった」と答えたのは、全体の89%と非常に高かった。講演会①の時、マイクからの聞こえ方が悪い時があったため、講演の内容というより聞こえが悪いことに対する評価が入ってしまった可能性が一部考えられる。

講演② 「運動による認知症予防を目指して」について



	回答数	割合
とても良かった	49	40%
良かった	42	34%
普通	6	5%
良くなかった	0	0%
非常に良くなかった	0	0%
無回答	27	22%
計	124	

講演②について、無回答が多かったのは、講演①終了後や講演②の途中で帰ってしまった方がいたことと、講演①の評価と混同している答えた可能性がある。無回答を除くと、「とても良かった」「良かった」と答えた割合は、93.7%で極めて高かった。

④講演会の内容を日頃の健康管理にどのように活かしていきたいか（自由記載）

- 運動の習慣をつけたい、ユーモアを身に付けたい
- 笑いを交えての講演会は素晴らしい。笑いが生まれる毎日の生活を送るために、好奇心と協調性を心掛けたい
- 今日のお話を少しでもいかしていきたいです
- 認知症について、運動したりして改善できること
- 朝の運動を週3回位
- 毎日1時間、体、脳を使うことを習慣化する様心がける。今は心がけてはいるが、この先つとめて長く色々な情報に気を付けて行動したい少しでも講演を聞いて役に立ちたいと思う
- 講演を思い出しながら、”健康”に努めたいと思います
- ユーモアを家族みんなで行いたい
- 生活に仕事にいかしたい
- 好奇心をたくさん持って、何事にも挑戦するようにする。生活の中で笑いを多く持つようにする。体を動かすこと
- 笑顔を多く、よくしゃべる必要性。日々の運動、頭を使うことの大事
- 笑いの作り出し方やユーモアの範囲 活かせる時を考えながら使いたいと思います。足のステップはゆっくりしてみたいと思います。花やくだもの名前を使ってためしてみます。
- 頭の体操も大事 これから取り入れたい
- 1日笑っていきたい
- 頭を使い考え運動する。よく笑う
- 毎日笑います。筋肉を増やせるようにしっかり運動する
- 今日の事に気を付けていきたいと思います
- 運動、食生活の改善、人との会話、笑い、ありがとう、幸せですの心を続ける
- 毎日笑うように心がけたいと思う
- ストレスをためないで、一日一日を楽しく、笑顔で過ごしたいです
- 散歩の時、工夫をしてみたい
- 怒るあほうに、泣くあほう、同じあほなら笑わな損
- 毎日笑うこと、体を動かすことを少しでもしていきたい
- 毎日幸せを感じて生活しています。もっと笑いを取り入れます
- とっても面白かったです。楽しいことを見つけ、なるべく外に出かけようと思います
- 今日聞いた、一つでも日頃に取り入れたいと思っています。
- 普段動くことがほとんどないのが、笑うこと、少しでも体を動かすことを意識して取り入れたいと思う
- とにかく自分で運動などに参加している
- 嫌なことがあっても笑いで吹き飛ばそうと思いました。コグニサイズ、初めて聞きました。周りの人に広めていけたらと思います。
- 笑いを介護施設で、ともに笑いたい
- 笑うことを心掛ける

- 足ふみなどの運動をします
- 高齢者の教室に活用したい。1日のおわりに日記を書くことを始めたい
- 笑うことを毎日楽しく、好奇心を持つ
- ユーモアを頭において、生活していこうと思う
- 笑うように心がけたい
- 日頃の生活の中で気を付けて実行していきたいです。笑って過ごす
- 体力づくり
- 健康で元気でコロリという気持ちです
- 笑いの質の向上を図り、学んだ運動の応用を考え、介護に活かしていきたい
- 毎日の習慣にしたい
- 取り組めることから始めたいと思います。仲間と楽しみながら
- 笑うこと、笑わせることにしています。もっと活かしていけるように
- 自分が実行できることを決めて毎日コツコツ実行する
- 家族、仕事に活かしていきたいです
- 笑いを生活の中で、家族の中で率先していきたい。近所の人と楽しく取り入れていきたい（コグニサイズ）
- いつも楽しく生活することを心掛ける
- 仕事や家族に伝えたい
- 常にユーモアを意識して生活していきたいです。好奇心を持ち、新しいことにチャレンジしていきたいです。認知機能と運動を音楽に合わせる。ダンスなどでも使う
- さっそく友達に伝えて実行していきたい
- 1つでも続けたい、楽しくしたい
- 心がけて体を動かします
- 教室で皆さんに活用したいと思います。できるだけ笑いも取り入れて
- 少しずつ体を動かす習慣を身に付けて続けていきたい
- 勉強になりました。参考にしたいです。
- 日頃の生活に活かしたい
- 毎日実践していきたいです
- 母がちょっと心配できました。あまり出歩きたくないようで、どうすればよいか模索中です。ちょっと参考になりましたが、日常化はどうかなあ。
- 体操教室をしているので、高齢者教室を中心に実施したいと思う
- 老人会で話す
- 頭を使った運動を指導内容に取り入れていきたい。毎日の生活に笑いを！
- 運動等を取り入れていきたい
- 家でも足ふみをしていきたい
- 朝、鏡をみて笑う。コグニサイズをする
- とりあえず、毎朝笑顔のチェックをしたいです。楽しい気持ちで毎日すごし、運動もしたいと思います。
- 笑いを取り入れて生活するのに活かしたい
- 母の介護に役立てたい

⑤ご意見や感想など（自由記載）

- シルバー人口の増加に伴い、こういう講演会回数を増やしてはどうか
- ありがとうございました
- 空調がある施設
- よい先生を選んでくださってありがとうございます
- もう少し運動の方をしてほしかったです
- マイクの音がこだまして聞きづらい。前もってテストが必要。パンフレットを見る時照明が暗い。会場の中央が明るい
- 参加して良かったです
- 寒かったです。
- 大変よかった。整理ができた。鉛筆がついていてよかった。
- 指導者向けか一般市民向けか、対象を明記していただけるとありがたいです
- 中井先生のお話しとても楽しかった
- 大変勉強になりました
- いつもマイクが変で聞き取れなかったが、今日は良く聞けました。
- ご苦労様でした
- 中井先生の話があちこちとんでまとまりがない。話するのが早口。寒くて会場には不満。マイクの声もひびいて聞き取りにくかった。残念です。
- とても分かりやすく学ばせていただきました。
- 大変勉強になりました。ありがとうございました。
- とても楽しく勉強になりました。活かしていきたいと思います。ありがとうございました
- 今日はありがとうございました。マイクの声が聞こえにくいです
- 楽しく参加でき、参考になりました。ありがとうございました。
- 楽しく勉強ができて良かったです。ありがとうございました。
- ありがとうございました。自分の認知症予防にもいかしたいと思います。
- ①せっかく楽しい話だったのに、マイクのせいで聞きづらかった。②は良く聞こえた。十分に聞こえるようにマイクを考えてほしい
- 落語を聞き、笑いがあって楽しかったです
- 会場状況が悪かった
- お疲れ様です。とても寒かったです。
- とても良い話を聞きました。健康で長生きしたいです。
- 最初は興味がなかったのですが、実際に来てみて楽しかったです。
- このような機会を増やしてほしい