

## 健康貯筋運動実感アンケート集計結果

1. 健康貯筋運動開始後、体調は良くなりましたか？

(1. はい 2. いいえ)

回答 はい 70 票(86%) いいえ 7 票(9%) 回答なし 4 票(5%)

2. 健康貯筋運動をして日常生活は楽になりましたか？

(1. はい 2. いいえ) ※具体的に答えられる方は5に記入をお願いします

回答 はい 69 票(85%) いいえ 9 票(11%) 回答なし 3 票(4%)

3. 健康貯筋運動を始めてから病院に行く回数は減りましたか？

(1. はい 2. いいえ)

回答 はい 50 票(62%) いいえ 25 票(31%) 回答なし 6 票(7%)

4. 健康貯筋運動はあなたの健康維持に役立っていますか？

(1. はい 2. いいえ) ※具体的に答えられる方は5に記入をお願いします

回答 はい 74 票(91%) いいえ 5 票(6%) 回答なし 2 票(3%)

## 健康貯筋運動実感アンケート意見・感想（田井）

- ・痛めた膝には少しきつかった。
- ・楽しくできて元気になった（複数）。
- ・体操を始めて体調管理ができるようになった。今後も継続したい。
- ・冬場は運動する機会が少なく筋力の衰えを感じる。これからも続けていきたい。
- ・ステップ台での運動で足腰がスムーズに動くようになった。
- ・歩かなくても筋力がつくので大変良い

## 健康貯筋運動実感アンケート意見・感想（妻波）

- ・あまり変わらない
- ・歩いくとき足が楽になった気がする。
- ・こけない体操だけでは少し物足りないと思っていた。そのあとに貯筋運動をすることで運動をした実感ができました。
- ・運動をしようという気持ちになった。
- ・初めはきつくて苦痛だったが徐々に慣れてきた。継続することが大切だと思った。
- ・体が柔らかくなった。
- ・なるべく続けて筋肉を貯筋したい。
- ・少しずつ体が良くなっている。
- ・何かにつまずいてもこけなくなった。
- ・皆と集まって行うことが良いことだと思う。
- ・体が軽くなった。人と話したり笑ったりすることが良い。

## 健康貯筋運動実感アンケート意見・感想（松神）

- ・ 絶えず健康に対する意識をもちながら生活できる。
- ・ 足の関節痛があったが少しずつ良くなり正座に近いところまでできるようになった。
- ・ 体が楽になって元気が出た。
- ・ 運動が良いのはわかっているがあまり動けなかった。今のような運動を継続したい。
- ・ 運動強度がある程度あり、こけない+貯筋運動で運動した気分がアップしたように思う。
- ・ 体調が良くなった。
- ・ 唄を歌いながら体操するため脳と体に大変良い。
- ・ 仲間と一緒にすると精神的にもプラスになります。
- ・ 今はあまりできないが体力をつけできるようになりたい。
- ・ 初めて参加したが試みは良いと思う。
- ・ 筋力アップした実感がある。
- ・ 体のバランスがとりやすくなっている。

## 健康貯筋運動実感アンケート意見・感想（曲）

- ・体が軽くなった。
- ・定期的な活動が定着してきて皆と顔を合わせることが良いと思う。
- ・毎日少しずつ運動をして日常生活に活かしていきたい。
- ・普段なかなか運動できないので週に1回でも運動できることをうれしく思っている。頑張っけて続けたい。
- ・ふとした行動が楽に動くことができる。
- ・なるべく参加したい。今日の成績が悪かったので頑張りたい。
- ・最後の時まで自分のことができるように と運動を続けたいと思います。  
このような機会をいただいて感謝しています。
- ・よくなれば良いと思っけて続けています。
- ・参加できないと体がかたくなるのではないかと思う。自宅で簡単にできるストレッチを教えてほしい。
- ・歩くのがたのしい。姿勢を気を付けるようになった。
- ・初めて参加した時、きつくて足が痛くなった。

## 健康貯筋運動実感アンケート意見・感想（緑ヶ丘）

- ・楽しく運動ができればよい。
- ・汗が出て気持ちがいい。
- ・膝が痛いので一生懸命頑張ります。
- ・体調がよくなった。

## 健康貯筋運動実感アンケート意見・感想（東園浜）

- ・肩こり等に役立つことがあります。
- ・スローステップで足が強くなった気がします。悪かった点は思いつかない。
- ・いろいろな運動を組み合わせさせていることがいいのでは。（卓球、グラウンド・ゴルフ等）
- ・動けばなんとなく体の動きが良くなります。動かなければ目に見えて動きが遅くなります。
- ・運動が習慣付きました。仲間と一緒に楽しい。
- ・D r.ストップのこともあるがゆっくり続けている。
- ・自宅できれいな景色のT Vを観ながらステップ台をしている。

## 健康貯筋運動実感アンケート意見・感想（下神）

- ・毎週持続できたことが良かった。
- ・健康意識が高まった。
- ・足腰が強くなった気がする。
- ・週1回の体操を楽しみにしている。
- ・ひざ痛が良くなった（特に立ち上がり時）。
- ・終わった後は体が楽です。
- ・毎日、歩くように努めている。
- ・週に1回みんなに会える。
- ・続けられることは良いことだと思います。