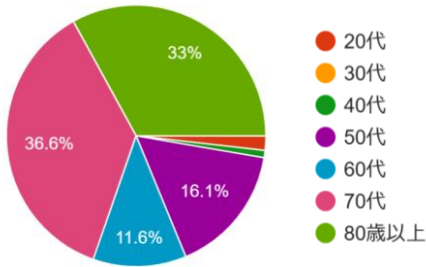
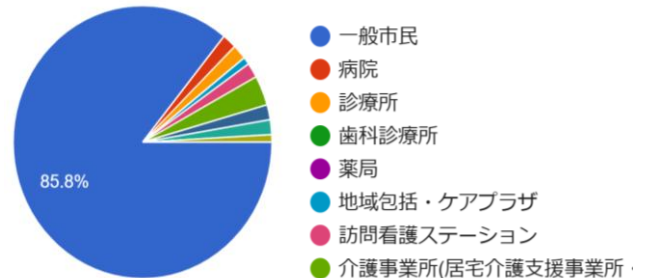


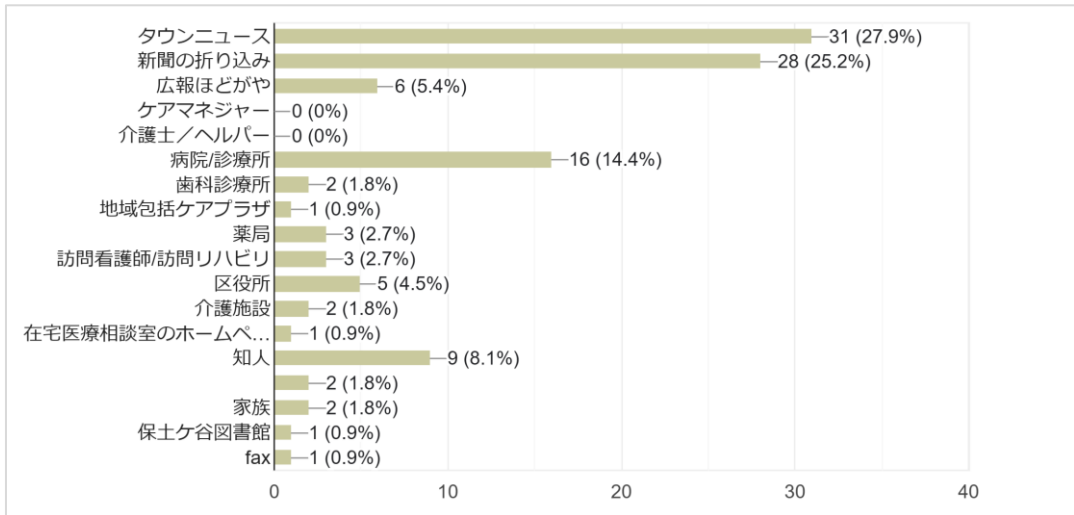
年代



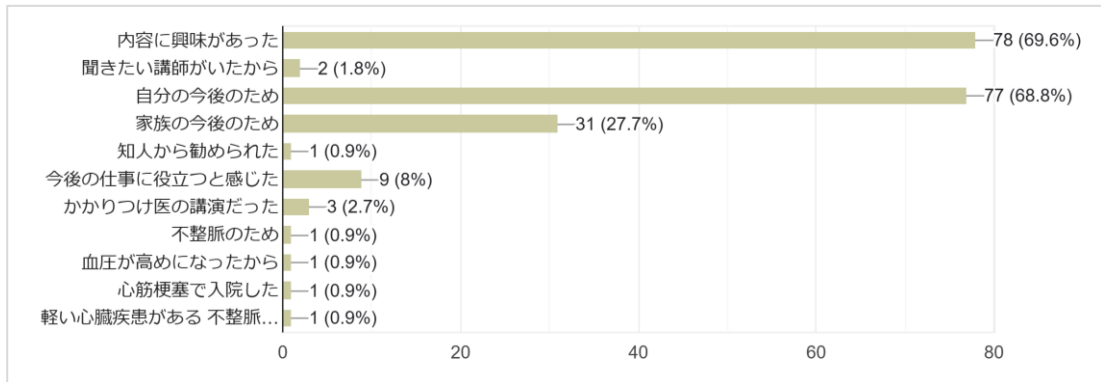
所属



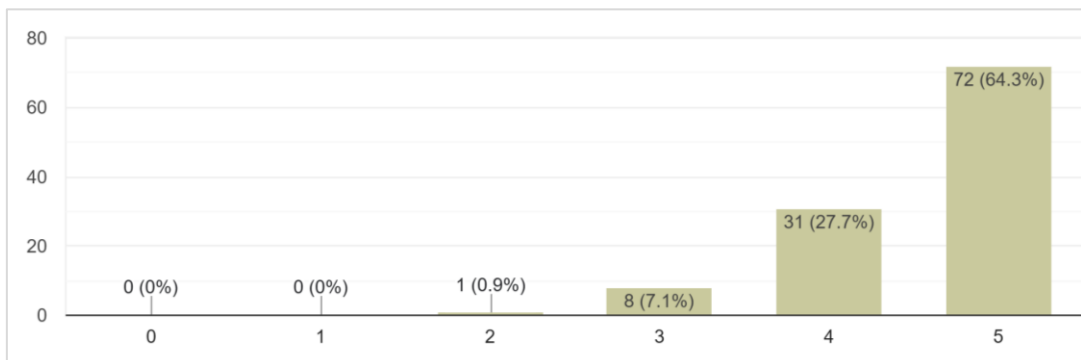
1.本日の講座はどこで（誰から）お知りになりましたか



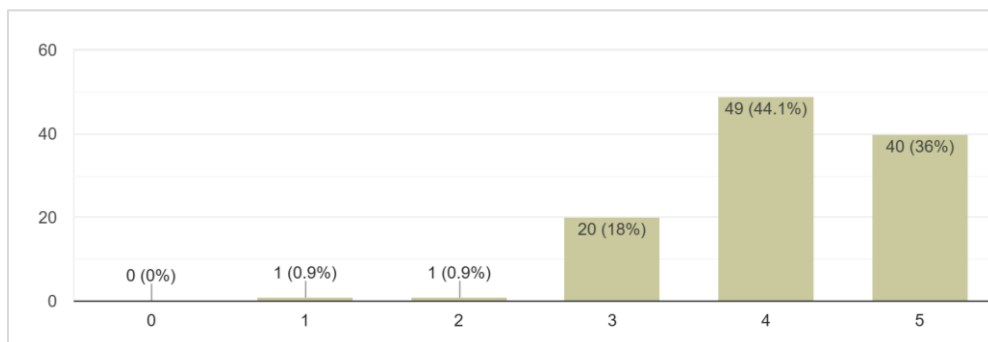
2.今回参加された動機を教えてください(複数選択可)



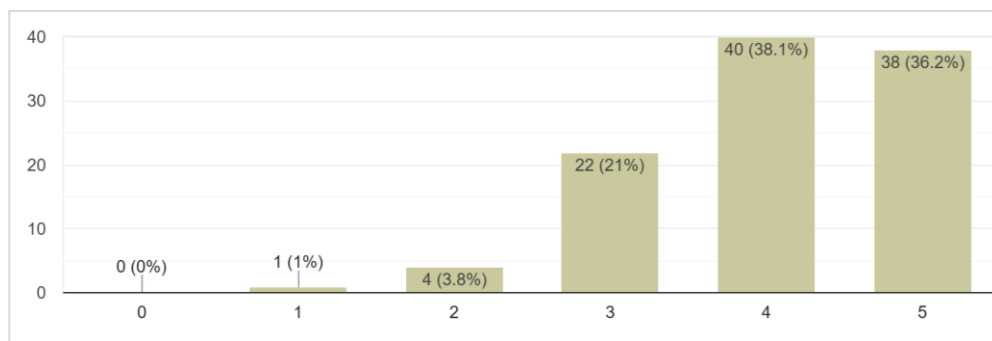
3.基調講演1（医師）はいかがでしたか



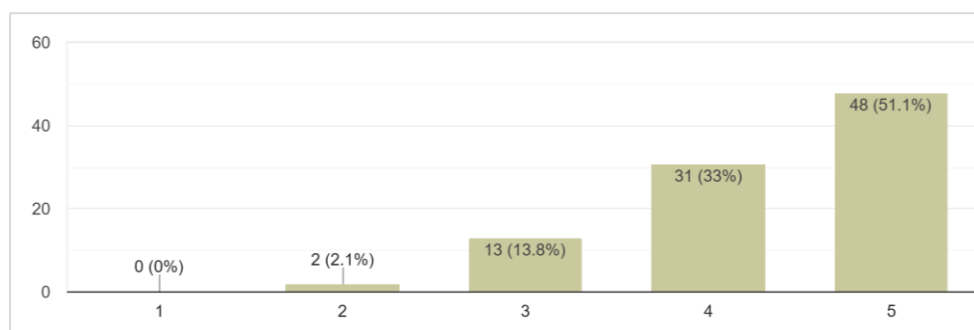
4. 基調講演2（理学療法士・管理栄養士）はいかがでしたか



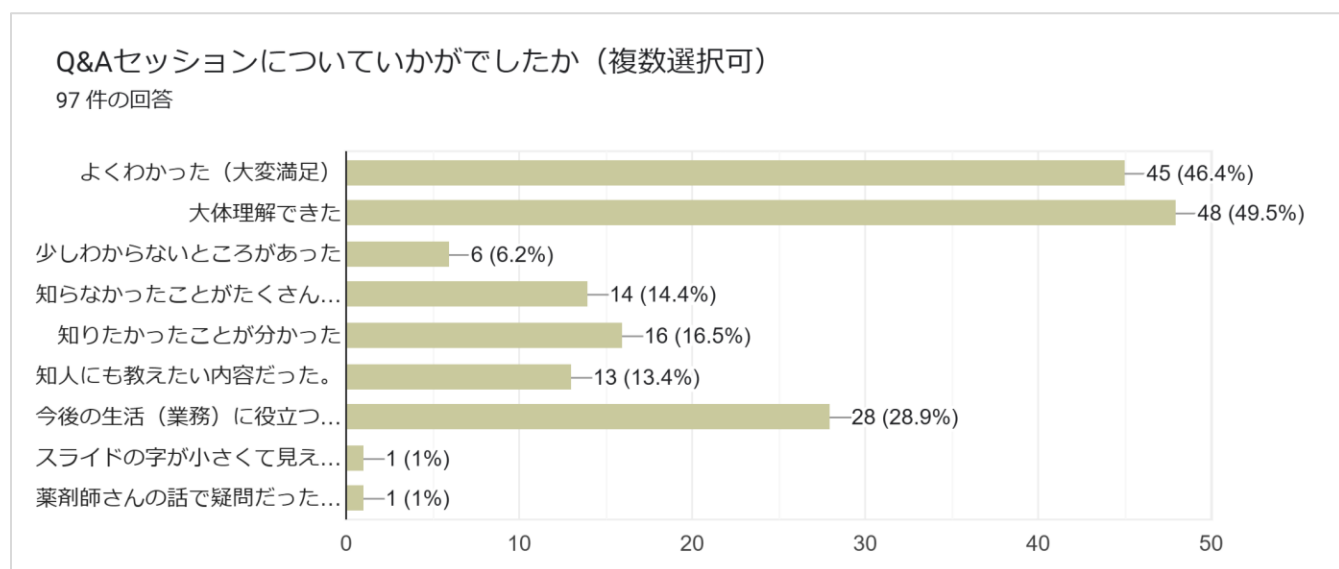
5. 基調講演3.（ケアマネジャー）はいかがでしたか



6. 休憩中のフレイル予防体操はいかがでしたか（回答93件）



7. &Aセッションについていかがでしたか（複数選択可）



講演で印象に残ったことや感想（回答75件）

- ・クイズと説明のやり取りで、理解が深まりました「明日の幸せにつながります」という結語に同感です
- ・芦田先生の説明はわかりやすかった(同様3件)
- ・スライドの字が見えにくかった（同様2件）
- ・心不全になる前の予防が大切なことがわかった 息切れ、むくみ、体重増加に気をつけ、減塩と水分、毎日の体重測定、血圧測定、タンパク質、運動を行い、薬の飲み忘れをしない
- ・QAセッション：この手法は講演を聞きっぱなしにならず理解・学習を深められる（同様1件）
- ・自分は隠れ心不全ではないかと思っているので、とても良かった 運動、塩分が大事
- ・塩分に注意はわかっているけどなかなか難しい（同様1件）
- ・心不全の知識を得て予防対策の方法の勉強ができました（同様4件）
- ・心不全が少し理解できた 参加できてよかったです（同様5件）
- ・老人ですませてはいけないとわかりました
- ・食事の大切さを改めて知りました 役立てて行きたいです（同様1件）
- ・Q&Aは、当日参加者からかと思っていました。
- ・すでに心不全という疾患がパンデミックになっているということには驚いた
- ・心不全について、食事や運動など予防に努めていきたいと思いました。（同様2件）
- ・大切な部分を繰り返し話されていたので理解が深まった（同様1件）
- ・「心不全」の基礎知識を得られたことに満足できた
- ・資料がなかったのためスライドだけで頭に入れるのは苦労した（同様1件）
- ・QAセッションは生活に沿った内容で大変参考になりました
- ・女性、若者、こども達にも伝えたいと思いました
- ・全部よかった（同様2件）
- ・それぞれの専門の先生がお話してくださりより具体的でわかりやすかった（同様2件）
- ・常に塩分が気になっているがいつも6gを超えてしまいストレスになっている
かくれ心不全と慢性心不全の状態では大きな違いがあること
朝晩のバイタルチェック。蛋白、塩分の摂取に留意する（同様1件）
- ・今までの自分の知識が再確認されたのが良かった
- ・大切なことを繰り返し伝えてくれたので刷り込まれました。基調講演は実体験をもっと聞きたかったです。
- ・一般市民向けの内容であったので、全体的に、とても分かりやすい内容でした。ケアマネの実体験、イメージし易く日常的な声掛けなど参考になりました。芦田先生の話で、大事なポイントがしっかり掴めた。休憩中のフレイル予防の体操もいいアイデアだと思います。ひとつだけと言うのも、忘れずに出来るので良いです。
- ・とても参考になりました。心不全について漠然としか知りませんでした。タンパク質、運動、塩分を控えることが大切だとわかりました。日々の生活が大事で、心不全を予防して長生きしたいです。サポートの併用も考えたいです。
- ・心不全は元に戻らないということを知らなかった。予防は他の病気の予防にもなるので、生活にスクワットを取り入れるとか、もっと運動しようと改めて思いました。
- ・心不全の予兆あった場合はすぐに受診したい 塩分少しめに気をつけよう
- ・聖隷横浜病院で心臓リハビリテーションを実施していることを初めて知りました。主治医に相談しようと思います。
- ・先生の講演はわかりやすかったが、スピードについていくのが少し難しかった(同様1件)
- ・ケアマネの具体事例、理学療法士のフレイル予防はわかりやすくて良かった。Q&Aセッションはとても良かった。理解が深まり参加型で楽しく学べた。

- ・ フレイル予防体操は思っていたよりもキツかったです
- ・ 体操に合わない椅子だったのが残念でしたが、全体的に良かった。
会場からの質問があればなお良い
- ×クイズとても良かった実際に考えることで自分のものになった
- ・ 病みの軌跡はとても印象深い話しでした
- ・ 実際に足の浮腫の写真が見れたのは良かった。伯母が介護施設でひどい浮腫だったのですが、施設の人の説明はあっても実際に見ていなかったのでわからなかった。今度は母のケースで役に立ちそうです。
- ・ 心臓について、人生100歳 健康に注意して頑張ります。今日の講座の資料が欲しかったです。ダウンロードして勉強してみます。ありがとうございました。
- ・ 食事の話 体操はもう少し長くやって欲しかった。
- ・ 知らないことが知れて良かった
- ・ 心不全は元通りに改善しない
- ・ 基調講演1は後半駆け足になったのは残念でした もっとお話聞きたかったです
- ・ 一辺笑うことは三辺薬を飲むより役に立つ 笑顔を作るだけでいいのですか
- ・ 身内が救急搬送され今後が不安でしたが、心構えができました。ふとんの上げ下ろしがダメだとしたらどうしたらよいか？もう少し具体例が欲しかったです。食事例、体操、どのタイミングや頻度で通院したらよいか
- ・ ステージABで気をつければ元に戻れるとわかった。改めて自分の体の事に気を付ける大切さを感じた。
- ・ 食事・塩分・運動について参考になった QAセッションは事例をはさんでよくわかり良かった
- ・ フレイル予防に努めます 習慣化します
- ・ 心配ならすぐに受診する
- ・ 運動、栄養の大切さ痛感です。年金生活の高齢者、最近物価高で工夫にも限界を感じています。思うように理想通りいかないのが現実ですね。どの先生も一生懸命の講演ありがとうございました。高齢者は時間厳守だとありがたいです。スクリーン見えにくいところがありました。
- ・ 知らないことが多く参考になりました ありがとうございました また参加したいです
- ・ 運動と食事のバランス 増悪因子を減らす

健康測定会の感想（回答16件）

混雑で参加できなかった（同様1件）

筋力に少し自信があったがダメでした

実年齢よりも高い年齢値だったので注意して生活したい

下肢筋力の測定が講堂の中というのがわかりにくかった

血管年齢測定で、性別ボタンを押し間違えていた 押す前に確認して欲しかった

自身の状態を知ることができて良かった

筋力などは自分で測れないので良かった

筋力の衰えがあった

結果は良好でしたが、今後とも気を付けて生活したいと思います（同様2件）

自分が片足で椅子から立ち上がれないことにショックを受けた 筋トレや心臓リハビリテーションに取り組もうと思う

日頃体験できないことができたので楽しかった。もう少し測定の種類があれば良かったと感じた

混んでいた（同様1件）

自分の健康状態が分かったのでこれからの生活に組み入れて少しずつ改善していこうと思います