

平成29年度 健康講座「膝の痛みと運動」アンケート

回収28枚 / 配布29枚

1) 参加した主な目的、ねらいは何ですか？(複数回答可)

1	余暇を有意義に過ごすため	4	2	健康の維持や増進	16
3	参加者との交流、親睦	1	4	膝の痛みの原因について学びたかった	20
5	膝の痛みの予防運動を行いたかった	22	6	プラザでの運動のきっかけづくり	2
	その他	1			
7	<ul style="list-style-type: none"> ・申込後、自分は人工関節にしてしまったので対象外かなと思いましたが、術後のリハビリ運動等をお聞きしたかったので参加させていただきました。 ・膝の運動について知るため。 ・痛みをかかえていたので、参考になりとても良かった。 ・痛みを運動で改善したい。 				

2) 開催日・曜日・時間はいかがでしたか？

1	今回と同じで良い	21	<p>○を付けた理由をお聞かせください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いつでも参加可能 ・午前 ・2時間くらいがちょうどよい。 ・30分位遅いといいかな。 ・平日、午後 ・空いている時間帯 ・午前中が良い。参加しやすい。 ・土日の週末が良い。時間帯は良いと思います。 ・いつでも参加可能良い。
2	違う日が良い	1	<ul style="list-style-type: none"> ・できれば水曜日が良い。 ・水中運動と同上では困る。 ・4月頃が良い。 ・木曜日は「さつき会」があるので違う日を希望します。

3) この講座にまた参加したいですか？

1	参加したい	26	<p>○を付けた理由をお聞かせください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康の知識を学ぶ良い機会だから ・長く続けたいから。 ・自宅でなかなか筋肉トレーニングやストレッチをしないので勉強させてもらおうとやる気になる。 ・予防の為、また受けたいです。 ・歩くのに膝が気になったから。 ・運動によってストレスを加える部位を今まで間違っていたのもあったので。 ・疲れが心地良い。 ・運動になるから。 ・自宅でできそうな運動ができた。 ・できる限りわかっておきたい。 <p>今回とても良かった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とても良い講座だから。 ・色々の教室をしてください。
2	参加したくない	1	<ul style="list-style-type: none"> ・もう人工関節にしてしまったので人工関節後のリハビリについてお聞きしたいです。

4) 指導方法等はいかがでしたか？

1	大変満足	14	2	満足	10	3	普通	2
4	やや不満		5	不満	0			

○を付けた理由をお聞かせください。

- ・ひざの手術をしないで、ひざ関節をなおしたかった。
- ・資料も配布され説明も非常にわかりやすかった。
- ・わかりやすかった。
- ・心地よい痛みをおぼえた。
- ・わかりやすいお話でした。エクササイズもどこにきいているのかわかり筋肉の使い方もわかりました。
- ・私に合った指導してくれました。
- ・普段、使わない部位をストレッチできた。
- ・わかりやすく、はっきりした説明をしてくださいました。
- ・講義だけでなく運動しながら良かったです。
- ・個別に指導してもらった部分が良かった。
- ・どこの部位を動かし、力を入れるのかわかりやすかった。膝の他の運動も教えてもらった。
- ・大変良かった。
- ・分かりやすかった。歩き方(良い歩き方、悪い歩き方)の話しが聞きたい。
- ・前だけでやってないで、まわってやり方を教えてもらいたかった。

5) 講座に参加してどのようなことが良かったですか？(複数回答可)

1	余暇を有意義に過ごせた	2	2	健康の維持や増進が図れた	16
3	参加者との交流、親睦が図れた	1	4	膝の痛みの原因について学べた	16
5	膝の痛みの予防運動を行えた	22	6	プラザでの運動のきっかけ作りとなった	6
	その他	0			

- 7
- ・膝だけでなく体幹、尻作りに為になった。
- ・医者は詳しく予防について教えてくれないので参加して良かった。

6) 教室への要望やご意見がありましたらご記入ください。

- ・職員の方々ありがとうございました。大変たすかります。
- ・土曜日にしてほしかった。
- ・ストレッチや筋肉トレーニングの教室・講習会等定期的に頻繁にあれば良いなと思います。肩甲骨が膝までの原因になるとは思いませんでした。
- ・またの教室を待ってます。
- ・腰についてもお願いしたいです。
- ・腰、肩の痛みについても講座をお願いします。
- ・参加させて頂き大満足です。ありがとうございました。
- ・エクササイズを毎日おこないたいと思います。
- ・違う講座にも参加したいと思った。
- ・たまたま教室のことを知ったが、今度から注意して開催を調べたい。