

# オンライン健康教室参加してみようだった？

「つながり創出による高齢者の健康推進事業～CDC(調布・デジタル・長寿)運動」における活動の一つである、オンライン健康教室(全6回)が3月24日(木)に終了しました。

今回は、実際に参加された方々の生の声をご紹介します。参加された皆様からポジティブなコメントをたくさんいただきました！ぜひご覧ください！

## オンライン健康教室の内容

### 前半パート45分:オンライン体操教室

オンライン体操教室には、お貸出したタブレット端末を使用して、ご自宅等から参加いただきました。



オンライン健康教室テーマ	
01 呼吸と可動域を拡げよう! 2月17日 (水)	04 両脚で力を伝えよう! 3月10日 (水)
02 背中と股関節を動かそう! 2月24日 (水)	05 筋肉への刺激を入れよう! 3月17日 (水)
03 片脚のバランスを良くしよう! 3月23日 (水)	06 歩く速度を速くしよう! 3月24日 (水)

### 後半パート15分:写真共有ゲーム

「季節を感じたもの」などのテーマをお伝えし、事前にテーマに沿った写真を撮っていただきました。お互いに写真の説明や「どこで撮った写真ですか？」などの質問をしながら交流しました。





もっとやってみたい！人の写真を見るのは楽しかった！**どこかに行かなくても良い**(家でできる)というのが、とてもよかった。

Sさん(70代)

今はテレビ番組でも何でも「HPを見てください」という時代で、高齢者もスマホやタブレット使えないと困るので、高齢者にデジタルを使ってもらうというこうした取り組みは**絶対必要**だと思った。



Tさん(70代)



指先・足と頭を使った座りながらの運動のため、誰でも**簡単に取り組めた**！  
他の人の写真を見て、話を聞くのは楽しかったし、良い刺激になった。

Kさん(80代)

先生に言われた足首の動きをやってみたら翌日歩くのが楽になり**感動した**！  
写真をとることで頭を使うということがわかって良かった。  
テーマの写真を撮るために、人に質問するなどのコミュニケーションにもつながり**必要だ**と思った。



Mさん(70代)



スマホは使っていたが、オンライン会議システムは家族のを見ているぐらいで自分ではやったことがなかった。  
今回健康教室でオンライン会議システムを使ったことで**自信がついた**ので、今後は友達から誘われたときには**やってみよう**と思う！

Tさん(70代)