



# 医療福祉・在宅看取りの 地域創造会議 通信 第106号

(R4/12/23)



## 「滋賀の医療福祉を守り育てる」県民フォーラム

### 次 第

#### オープニング

「尿もれを防いでリラックス！～ほぐしてゆるめて引き上げ体操～」

【講師】國枝ゆりさん (mind-body-yuriness)

#### 第1部

「セルフマッサージで見た目も気持ちもスッキリ爽快！若見え講座」

【講師】東沢ゆかりさん (資生堂ジャパン株)

#### 第2部

「元気ハツラツ！効果的なウォーキング講座」

【講師】(尿もれ対策) 仲野智彦さん (三和薬品株)  
(ウォーキング) 中山博織さん (株中山スポーツ)

#### 第3部

インスタグラムフォトコンテスト

「じいじばあばと一緒の時間+モア」受賞作品上映&表彰式

日時：令和4年11月27日(日)

場所：ピアザ淡海 ピアザホール

11月27日(日)にピアザ淡海ピアザホールにて今年度の県民フォーラムを開催し、会場には約120名の方にお越しいただきました。また、今年もYouTubeで同時配信をし、今も多くの方に視聴していただいています。ご参加くださった皆様、ありがとうございました。

フォーラムの様子と参加者の感想を、ほんの一部ですがご紹介します。



まずはオープニングの体操で、会場の皆さんと一緒に身体をほぐしてリラックス！  
骨盤底筋体操で筋肉を鍛えたあとに行うとより効果的な「ゆるめる体操」などを教えていただきました。



第2部の前半は尿もれ対策についてのお話。吸水パッドの選び方やニオイ対策についてなど、加齢に伴う身体の変化とうまく付き合っ楽しく暮らすためのヒントが盛りだくさんでした。



第2部後半は足のサイズの計測方法と靴の選び方、正しい姿勢と歩き方のコツについてなど。ノルディックウォーキングも実演していただきました！

第1部は、化粧や身だしなみを整える行為と健康寿命の関係について。どこでも簡単にできるフェイスエクササイズや頭皮マッサージなどたくさん教えていただきました！  
化粧や身だしなみを整えることで、外出や人と交流しやすくなるなど健康長寿につながる好循環が生まれるというお話に、皆さん興味津々でした。



今年のフォトコンテストには、県内外から332点の応募がありました。第3部では、各部門の受賞作品を動画にしてお披露目し、滋賀県内の受賞者にご来場いただき表彰式を行いました。表彰式に参加してくださった皆さんの作品をご紹介します！



優秀賞  
(滋賀のあったか地域部門)  
@raku\_kusatsu 様

優秀賞  
(中高生もすこいぞ部門)  
@o.o.iaa 様



みとりちゃん賞  
(仲よし家族部門)  
@kiyomi\_jinchatt 様

みとりちゃん賞  
(ほろり想い出部門)  
@masakiame 様



#### 【アンケートより】

- ・いつまでも健康長寿で暮らせるよう、今日学んだことを一つでも実践したい。
- ・体を動かすフォーラムは今後も続けてほしい。
- ・すべてのコーナーがとても参考になり、わかりやすく楽しく学べた。参加して良かった。
- ・知っているつもりが正しい知識ではなかったことに気付けた。地域で実践を通して伝えていこうと思う。
- ・予防だけでなく、実際の滋賀県の状況や、看取りについても内容があれば良いと思います。



#### 【次回ワーキンググループ会議】

○日時：令和5年1月26日(木) 18:30~20:00  
○場所：滋賀県庁 東館7階 大会議室 (Web参加可)  
テーマ(仮題)「食ること」からQOLの向上を考えよう！  
講師：滋賀県栄養士会 清水 満里子 さん



医療福祉・在宅看取りの地域創造会議運営事務局  
(滋賀県庁 医療福祉推進課内)

T E L : 077-528-3529

F A X : 077-528-4851

E-mail : info@chiikisouzoukaigi-shiga.jp