

おたっしや筋力UP教室アンケート

1.お医者さんから言われている病気が有りましたか？

- *高血圧 6名 *心臓病 2名
- *肝機能障害 1名 *糖尿病 1名
- *脳梗塞 1名 変形性腰椎症 2名
- *腰椎椎間板ヘルニア 2名
- *骨粗しょう症 1名 *高脂血症 1名
- *高コレステロール 1名
- *脳梗塞予備軍 1名 頸椎症 1名
- *COPD (慢性閉塞性肺疾患)

2.その病気で現在治療を受けておられますか？

はい 15名 いいえ 14名

3.現在飲んでいる薬は有りますか？

はい 17名 いいえ 15名

4.普段の体調はいかがですか？

良い 5名 普通 26名 調子が悪い 3名

5.その他気になる事が有りますか？

*肩がこる *手がしびれる*長い時間歩くと股関節に痛みが出る*
時々疲れる

*眼底出血が有った*重いものを持つと腰に痛み*骨折は無いが尻もちをついてから腰が張る*鉄分が男性並みに多い

6.参加理由

- ①運動不足 16名
- ②健康のため 26名
- ③いまより筋力UPしたい 17名
- ④柔軟性をつけたい 10名
- ⑤参加費 2名
- ⑥場所 7名
- ⑦時間 5名
- ⑧曜日 5名
- ⑨ツボの話 7名
- ⑩友人に誘われて 7名
- ⑪その他 0名

7.この教室を何で知りましたか？

- ①市広報 19名
- ②新聞記事 6名
- ③折り込みチラシ 6名
- ④公共機関 8名
- ⑤人から 0名
- ⑥その他 0名

8.普段、運動は何をしていますか？

- *ウォーキング 7名*レグダンス 3名*中国体操 2名
- *踊り 1名*自転車漕ぎ 1名*体操 1名*ストレッチ 1名*リフレッシュ体操 1名*ランニング 1名*卓球 1名*ラジオ体操 1名*フォークダンス 1名*太極拳*リズム体操
- *何もしていない 4名

9.下半身を中心とした運動を行います、

特に希望する事は

- *腰痛予防*腰の鍼*足のだるさ*腰回りを細くしたい*肩こり、足のむくみ、疲れやすい*足腰の筋力AP 3名*腰、膝関節炎*足腰時々痛む
- *歩行持続力をつけたい*ぽっこりお腹。