

## 第 19 回 NPO 法人 QOL 法人サポート研究会 アンケートまとめ

性別・・・男性：13 女性：12  
年代・・・20代：3 30代：0 40代：4 50代：8 60代：5 70代：4 80代：1  
参加回数・・・はじめて：12 2回：6 3回：1 4回：1 5回以上：3

1. 本講演会をどのようにお知りになりましたか。

- |                |    |
|----------------|----|
| 1) 事務所からの案内メール | 13 |
| 2) 知人の紹介       | 10 |
| 3) ホームページを見て   | 1  |
| 4) その他         | 1  |

2. 本講演会についての感想をお聞かせください。

- |             |    |
|-------------|----|
| 1) とてもよかった  | 18 |
| 2) まあまあよかった | 0  |
| 3) よかった     | 3  |

具体的に感想をお聞かせください。

### I 矢澤 一良先生「機能性食品（ヘルスフード）と予防医学」

20代 女性) 1. フレイルに陥ることで、精神的要因や身体的要因の悪影響をもたらすことを知りました。そしてそれから抜け出すためには良質なたんぱく質として魚のDHA, EPAが良いという情報を知りとても勉強になりました。聞いたその日の内に実践できる事なので魚を3日に1回は食べるよう心がけようと思いました。

女性) 2. 矢澤先生の話をお聞きして魚の取り入れを増やそうと思いました。聞いていてとても勉強になり面白かったです。

女性) 3. 魚を食べようと思いました。

40代 男性) 1. バランス良い食事、休養、運動により筋肉を育てることで認知症予防になるということ。また70代になっても筋肉は育てられるということ。魚を食べると良いこと。

男性) 2. 今回はDHAの事はとてもわかりやすかった。  
加齢によるフレイルの連鎖→健康の3要素でくいとめる。  
中高年からのスポーツ→何？  
今日からDHAを意識して食べます。ありがとうございました。

男性) 3. DHAとらなくてはと思った。

男性) 4. 話がわかりやすい。

- 50代 女性) 1. QOL 向上のために改めて基本 (栄養、運動、休養) が大切と感じました。EPA, DHA の違いがよくわかりました。
2. わかりやすくあつという間でした。
- 内容もとても興味ある学びたい内容でした。
3. DHA をとろうと思いました。
4. こんなに沢山のことを学べるとは感激でいっぱいです。
5. お魚がよいとのことで、好きですが、たくさん食べたいと思います。
- 男性) 1. 知らなかった事を多く学べ参考になりました。
2. 予防の大切
3. DHA、EPA の重要性を知って自分もとろうと思う。
- 60代 女性) 1. 食の大切さ、魚をたくさん食べる様に心がける。
2. 食が体をつくり変えて行くことを改めて認識しました。
- 男性) 1. 「予防医学」機能性食品 (Evidence、Safty、Mechanism) 栄養、運動、休養 (ロコモティブシンドローム) とフレイル (低栄養) のスパイラル、2025年20%認知症、酸欠、抗ストレス (ムードフード) DHA, EPA の重要性 大変わかりやすかったです。すばらしい。
2. わかりやすかった。
3. 大変ためになりました。
- 70代 女性) 1. とてもわかりやすく明確で、そして元気な話し方ですっきりとりこになりました。
2. とてもわかりやすく役にたちました。
- 男性) 1. 食の重要性に同感
- 80代 男性) 1. 栄養、運動、休養により脳の活性化、認知症への予防等に大切である事が認識できました。

## II 野口 千代子先生「自己免疫を高める呼吸法」

- 20代 女性) 1. 呼吸の大切さや、工夫して呼吸する事で様々な病気を防ぎ改善できることを知りました。私は食事をしている時にしたがのどのおくにいってしまい苦しくなることがあるので、おとろえているのかと考えました。今回学んだ呼吸法を継続して続け、経過をみたいと思います。
- 女性) 2. 日常取り入れやすい運動が多く実践しやすいと思いました。先生の声が素敵でした。
- 女性) 3. 体操がんばります。
- 40代 男性) 1. 発声と健康の因果関係を知ることができた。
- 男性) 2. 親とかにもやってもらいたいと思いました。口腔内トレーニングの大切さがわかりました。
- 50代 女性) 1. 発声学 初めてです。
- もっとしっかり学びたいと思いました。
- 女性) 2. この分野の話ははじめてお聞きしました。

- とても勉強になりました。
- 女性) 3. とても元気になりました。
- 女性) 4. とてもわかりやすく1つ1つが日常できることであり、大変勉強になりました。体操をやっていくと身体の内側、特に内臓が活性化され声がドンドンでようになりました。気持も明るくなりました。ありがとうございます。
- 女性) 5. 楽しかったです。毎日やりたいと思います。
- 男性) 1. 色々な健康法すべて良かったです。
2. 声を出す事。
3. 体操を毎朝やろうと思います。
- 60代 女性) 1. 声を出すことの楽しさ 声の出し方
- 女性) 2. 声を出すこと 体を動かすことが脳を活性化させる以上、体を整えることが出来ることに感じ入りました。教えていただいたトレーニングを日々取り入れていきたいと思います。出席出来て良かったです。
- 男性) 1. 前回と同様に感動的!! 声帯大あくび3回します。ヒアルロン酸 声が小さい! →元気がない。次回も聞きたいです。
- 男性) 2. 具体的で良かった。
- 70代 女性) 1. いつもながら先生の声、体操でたのしく勉強になりました。
- 女性) 2. 楽しい講演会でした。
- 男性) 1. 元気になって楽しい。
- 80代 男性) 1. 口腔のケアが日常の心がけで出来ることが新鮮です。歯周病の予防にも役立つ事をしました。

3. 今後 NPO 法人 QOL サポート研究会で取り上げてほしいテーマやご要望等がございましたらご記入ください。

1. 初めて参加させて頂きました。とても良かったです。ありがとうございました。可能なら関西での開催もご検討頂けたら幸いです。
2. 知らない事を聞きたいのでお任せします。
3. 様々な元気になった事例紹介
4. 美容分野
5. 健康をテーマに楽しい勉強をさせていただきました。

以上

