

## 長崎県市町村職員共済会館にて健康づくり講座を開催しました

今年度は、長崎県市町村職員共済会館にて、健康づくり講座を開催しました。開催状況をお知らせします。

開催日	内 容	参加者	講演講師
7月24日	休養・こころの健康づくり	35名	長崎メンタルヘルス合同会社、 長崎ウエスレヤン大学 金原 俊輔 氏
9月11日	脳卒中、認知症対策	14名	長崎北徳洲会病院 副院長 鬼塚 正成 氏
12月4日	身体活動・運動	11名	長崎大学大学院 青柳 潔 氏 西諫早病院 理学療法士 水上 諭 氏

※ 11月に「歯の健康」についての講演を予定していましたが、参加希望者が開催最低人員（10名）に満たなかったことから、中止しています。



### ～受講者の感想～

- 「休養・こころの健康づくり」について
  - ・大変勉強になり他の職員にも、ぜひ聞かせたいと思いました。
  - ・ストレスへの対応方法がわかりました。また、休職と復職についての考え方を学ぶことができました。
  - ・自分自身にもこころの病気は起こりうるのだと思いますので、こころのケアに取り組みたいと思いました。
- 「脳卒中、認知症対策」について
  - ・講演を聞いて、今後の予防に力を入れていくように考えました。
  - ・健康について考えるようになります。
  - ・これからの生活習慣の見直しに役立ちました。
- 「身体活動・運動」について
  - ・ロコモティブシンドロームについての説明に加え、ストレッチの実演もあり、有意義な講座でした。
  - ・日常生活に取り入れたい運動がいくつもありました。ロコモティブシンドロームの予防に実践したいと思います。
  - ・ストレッチの指導があり、実演があったことが印象的でした。講座のすべてが良かったです。