

第5回 健康サポートフェスティバルを開催しました

テーマ ～ 腰痛はありませんか？ ～

広報委員会 看護部会

豊中市民などの健康を守るために始めた「健康サポートフェスティバル」も第5回をむかえ、10月23日 豊中市役所第二庁舎ロビーにて開催しました。豊中市の広報紙での告知や前回参加者の口コミもあり、開催前から多数のお問い合わせをいただきました。今回は、一生を通じ80%以上の方が悩まれる「腰痛」をテーマとし、健康チェックに加え、医師の講演や看護師による腰痛予防体操の実演を実施しました。

内容は

1. 健康チェック：肺機能検査、体脂肪測定、骨密度測定、酸素飽和度の測定、血圧測定、身長・体重測定など
2. 講演：「腰痛について」・・・講師：整形外科 北田医師
3. 実演：「腰痛予防体操について」・・・看護師
4. 相談コーナー：栄養士、薬剤師、MSW（医療ソーシャルワーカー）、看護師
5. 腰痛予防をはじめとした各種パンフレット

雨の降る中、開始時間の前から順番待ちの列ができるほどの盛況ぶりで、約130人の方々が参加され、健康に対する悩みや思いを傾聴させていただきました。

「腰痛予防体操」のコーナーでは、マットに横になり、足を上げたり、腰を動かしたり、看護師が説明しながら実演するのに合わせて、一緒に体操をしていただきました。医師の講演では、うなずきながら話を聴いておられました。

多くの参加者が「また次もぜひ参加したい。」と笑顔で帰って行かれる姿を拝見することが出来、地域の方々の健康意識が高まっていることや継続の成果を改めて実感することができました。今回は豊中市役所広報の取材を受け、[2社の新聞に掲載](#)されました。

今後も皆様の健康管理のサポートをさせていただけたらと思います。

