

令和8年度 事業連携実施報告書

連携団体	邑楽町（福祉介護課 地域包括ケア推進係）		
連携事業名	元気・活躍シニア地域支えあい活動支援事業 「感覚トレーニング講座（邑楽会場）」		
目的	感覚は、日常生活の中で動作や情緒面に大きな影響を与えますが、加齢とともに筋力と同様低下していきます。 今までは、加齢による「筋力の低下」に焦点が当たり、シニア層の筋力トレーニングの重要性がいわれてきましたが、同時に筋肉などの器官を有効に働かせるためには、適切な感覚入力を高めることも需要となっています。 当講座では、視覚・聴覚・触覚と前庭覚（三半規管・耳石器官）・固有覚（筋と関節）に作用する簡単な運動方法を学び、感覚のトレーニングを行うことで健康の維持増進を図るとともに、学んだことを地域に広める契機とすることを目的に開催。		
日程	令和8年6月3日（水）、7月1日（水）		
会場	邑楽町中央公民館ホール		
講師	NPO法人ソーシャルグッド 理事 スポーツトレーナー 吉田 大祐 氏		
参加申込者	37名	参加者	29名（1日目）・30名（2日目）
参加者の感想 （アンケートからの抜粋）	○呼吸と姿勢が大切ということを改めて認識しました。 ○認知症予防と転倒予防を感覚や筋肉と結びつけて楽しくお話しいただき、とても参考になりました。 ○大変有意義な講座でした。毎日取り入れていきます。		
講座風景	 		