

「はまっこ・夢・大学」アンケート集計結果

<アンケート回収数 27名 / 参加者 56名 >

1. 今回の講演を受けてあてはまるもの（複数回答可）

期待していたような内容だった。	16/27名
時間的にちょうどよかった。	15/27名
学んだことを今後に生かせそうだ。	23/27名
このような取り組みは、とても良いと思う。	23/27名
次回もぜひ参加してみたい。	22/27名

2. 感想

- ・ 笑いと感動を大切に、元気で生きていきたいと思いました。また水戸先生のお話を伺いたいです。生きていく力になります。
- ・ 改めて健康に対する意識を高めることができました。生活習慣をもう一度見直し、健康寿命を延ばせるようにしていきたいと思いました。
- ・ 悩みがないことが一番ですが、悩みをプラスの方向に考えられるポジティブな思考を持ちたいと思いました。本日はありがとうございました。
- ・ 水戸先生のお話に引き込まれました。すてきに年を重ねられるよう先生を見習いたいと思わせていただきました。
- ・ 平均寿命と平均余命の意味することを意識して考えることがなかったので、とても新鮮なお話でした。データを基にした解説なので、とても説得力があり引きつけられました。平均寿命・生存確率と健康寿命を考えた今後の生活設計について改めて考えさせられた講演でした。

大変興味深い内容をお聞かせいただき、参加してよかったと心から感じました。水戸先生はもちろん、企画していただきましたはまっこサポート・はまっこクラブ・塩浜学園に感謝申し上げます。

- ・ 健康への意識として深められた点として
 - ① 75歳までどれだけ健康状態を保てるか、生活習慣病は中高年から気をつけるのではなく10代から意識しておくことが健康向上につながる。
 - ② 健康の定義については、単に体が丈夫であるということではなく完全な精神的、社会福祉的な状態であり、その状態をいかに調整するか、補完していくかを考えていくと漠然とした不安やストレスが払拭しやすい。
 - ③ 日本ではなじみが少ないがメンタルよりスピリチュアルに目を向け幅広く捉えていくとこれからの健康への意識が高められる。

水戸先生のユニークな語り口で1時間半の講座があつという間に感じられました。ありがとうございました。

- ・ 大変分かりやすい講義で、楽しく学べました。健康への意識の変化とともにかつての常識が変化している時代。同じ生活習慣でも病気になる人、ならない人。今後エピジェネティックな観点からも健康や栄養についての説明が進むと思います。

また最新情報を水戸先生の講義で学べたらと思います。

- ・私は84歳ですので、今後の生活を学んだことを生かしていきたいと思います。人に迷惑をかけないよう努力したいと思います。若い人に接することをしておりますので、今の若い人を理解したいと思っています。
- ・できれば85歳くらいまで健康寿命で平均寿命までいけるように社会参加しながら、適度な食事と運動で楽しい生活をおくりたいと思います。今日はありがとうございました。
- ・データの見方が目からウロコでした。食事も運動もバランス。気が楽になりました。生活の中に「笑い」をもっともっと取り入れていきます。
- ・使用に基づきながらのお話、分かり易く参考になった。自身の生活にも少し自身が持てたと思う。またこういう機会があれば参加希望したい。
- ・健康の大切さを改めて実感しました。
- ・うかがった内容を独り占めしないで、友人家族とともに活用したいと思います。水戸先生、素敵です。またお話を伺いたいと思いました。
- ・親しみやすい先生で、毎回楽しく勉強させていただいています。もっともっと多くの方に聞いて欲しいです。全部は無理ですが、このお話を近くの方に伝えていくつもりです。ありがとうございました。
- ・まさに75歳（昨年）ジャストフィットな講座でした。毎日日記をつけること、体重管理や1日8000歩くこと、自分なりに気を遣っています。メンタル部分が一番必要なことと理解しました。
- ・人生の自分なりの生き方、健康だけではなく精神的な所を日常生活に気をつけながら健康寿命を長く持てるように努力していきたいと思います。

3. 「はまっこ・夢・大学」で、学びたいこと・希望するテーマは？

- ・認知症にならないための生活 また家族でできること
- ・幸せホルモンの増やし方
- ・行徳地区在住の郷土史

