

メデイカルフィットネス戸畑

令和元年度業務報告 メディカルフィットネス戸畑

メディカルフィットネス戸畑 主任 原澤 勉



令和元年度のメディカルフィットネス戸畑では、毎週火曜日の2時より開催しております認知予防教室の継続と毎週金曜日2時からの通所型介護予防事業を行い、また通常の会員の皆様には機能回復・体力向上・筋力向上を目指したプログラムの作成、提供を行って参りました。

令和元年度のフィットネス会員年間ご利用者数は延べ12,084名、月平均で1,007名となっており多くの方に体力・筋力向上を計る場としての役割を果たしているのではないかと自負しております。

その他に、フィットネス会員や一般の方を対象にしたリズム体操教室(担当:田中 麻衣子)は、受講者の体力や技能に合わせたレベル別のクラス編成となっており高齢者の参加者もマイペースで楽しめるとあって、年間の延べ参加者は144名(37回実施)となっております。

又、ストレッチ教室(担当:岩切 秀文)は普段敬遠しがちな身体の硬い方も無理なく行え、柔軟性を向上させて、ヨガ教室へ移行する方もいらっしゃいます。こちらも年間の延べ参加者は170名(38回実施)となっており、一般の方の参加者も定着し増えてきております。

令和元年は初めての試みとしまして、社会医療法人共愛会のYouTube動画を利用して、会員の方々の運動効果や可動域の改善状況を目で見て解かる様に配信致しました。掲載させて頂きました方々には大変喜んで頂けましたが、会員の中にはご高齢の方もおり、どうやってYouTube動画を見て良いのか解らない事というご意見も頂きました。

しかし、そのような会員の方にもフィットネス内のパソコンから視聴していただくと、「やはり、わかり易い」と高評価を頂きました。

今年度は、やはり新型コロナウイルス感染拡大の為、大幅に会員数の減少を受け、収入も半減しております。

フィットネス協会の利用ガイドラインも大きく変更され、当施設もそれに従いながら独自のガイドラインを作成、実施すると共に福岡県の新型コロナウイルス感染防止宣言に申請登録し、ご利用者に安心・安全な施設内環境を整える努力を致しております。

この様な時代だからこそ、(社医)共愛会の一員としてホームページやブログ、YouTube動画を今後も効率的に活用し地域の皆様の健康増進や健康に対する意識の向上に役立てて行ければと考えております。

またスタッフ自らも感染拡大の元とならないように感染防止対策をしっかりと行い業務に当たります。運動プログラムも会員の方の身体機能・状況により、ご要望を捉え、的確に対応出来るべくスタッフ同士が協力し合い、業務にあたりたいと考えております。

