

「健康長寿の知恵、あるいは老いるということ」

アンケート結果（講演についての感想・特に印象に残った点）

- 講演会参加者：103名
- アンケート提出：50名

主催：クレール丘の街コミュニティ委員会・
東の街まちづくり委員会（共催）

2025年10月13日

講演についての感想

- 大変参考になりました。
- 大変よかった。素人にもわかりやすい。
- 老いの始まりかなと感じる今頃、先生のお話が具体的で納得性があり、改めて自分を見直すきっかけになった。
- 老いを受け入れる心構えができ、勉強になりました。
- 大変貴重なお話を聴けてよかった
- 非常に楽しく時間を忘れた。これから歳をとっていくのに役立った。
- わかりやすく飽きなかった。
- 有益な講演ありがとうございました。
- 78歳です。日ごろから考えたり実践していることの全てがまとまっているように感じました。ありがとうございました。
- 年齢的にもとても良いお話でした。
- 予想を上回る専門的な深い内容を、分かり易く面白くお話しただいて大変有難かった
- ほどほどのお付き合いの重要性を教わりました。
- とてもわかりやすく聞きやすかった。時間的にも(長くなくて)ちょうどよかった。
- 長年の経験をもとにされたお話をいただきました。私がなんとなく感じていることを、より定量的にまた根拠のあるお話をしていただき納得いたしました。
- わかりやすく、身近なトピックスで非常に役に立ちました。
- もっと硬いお話かと思っていましたが、大変面白く興味深く聞かせていただきました。

講演についての感想（続き）

- ありがとうございます。気になっていたこと、テレビからの知識など改めて納得できました。
- よくわかりました。先生お話上手です。
- すべての内容がとても勉強になり、本日は参加して良かったと思いました。
- 重いテーマを親しみやすい語り口で喋っていただき、あっという間に時間が経ちました。
- 歳を重ねても希望を持っていきたいと思いました。
- 大変勉強になりました。
- 食事や運動以外にも気をつけることがあることを学びました。
- 認知症について深く知りたかった。
- 難しい話題を面白く話して頂きました。
- 日ごろ考えていることが裏付けられてよかった。
- とてもわかりやすく、身近に感じられる内容でした。ありがとうございます。
- 非常に良かったです。
- 上手に長生きする。人との関係を大事に。自分がやりたいことしたいことが大切。
- 非常にためになる話でありがとうございます。
- 入浴中の血圧上昇が特に興味がありました。79歳になりますが、障害者の方で1人では通院できない方のヘルプで通院ヘルパーを続けていますが、もう少し続けてみようと思いました。
- 健康長寿の常識・知恵をありがとうございます。
- お話が楽しかった。先生ありがとうございます。

特に印象に残った点

- 血圧が時々変化する。
- すべての講演の中で、具体例を交えてわかりやすく話してもらえた。
- 弱い紐帯の強み
- 85歳以上は幸福になる
- 老いていくのは自然なこと、自然に率直に受け入れたい。
- オーラルフレイル→人と話をするのが大切。一人身なので考えさせられた。
- 多岐(100点?)にわたるカットでいずれも印象に残りました。
- コレステロールは高すぎても低すぎても、細胞の働きには良くない。
- 低血圧、低血糖という低い側のリスクを強調。社会との繋がりを大切にすることの重要性。直接的ではないが、死を恐れるのではなく、死にだんだん馴染んでいくような導きを感じた。
- 老化、死への軟着陸
- "自然体で生きていくべし"と理解しました。
- 入浴中の血圧変化、自律神経、糖尿病(HbA1c8%未満) 白内障、耳・カクテルパーティー効果、嚥下、BMIと生存率(痩せすぎ、BMI20%以下)、しゃべることが大切、老いの3つの形(人間的、動物的、植物的側面)
- 血圧の話
- 血圧の話、血圧の変化
- イワシ社会と人生。85歳以上は、体<心。幸福のパラドックス
- 紐帯の強み。みんなと仲良く喋り外出する →心がけます。大腿骨骨折していますが、がんばります。88歳幸福です。

特に印象に残った点（続き）

- 私は高血圧とコレステロール(今月から飲み始めた)の薬を飲んでいるので、先生のお話の中で自分に当てはめてよく考えることができました。
- すべてにわたっています
- 近傍で距離を保つ。日々の生活で注意すべき点の確認。関心を持つことの大切さ。
- 近隣のように小さな輪の中でも幸せを得る
- コレステロールがやや高めですが、あまり心配しなくても良いようなので注意はしますが少し安心した。
- 「付き合いが大事」ということです。
- 先生のお話がユーモアがあって面白かったです。
- つながりや関心を持つことの大切さ
- テロメア
- 近隣の方とのコミュニケーションを図ることが大事だと再認識しました。
- 血圧の基準値とA1cの上限
- 私たちは死ぬことができ、忘れることができるという前向きなお話、目から鱗でした。
- 高血圧、コレステロールへの対応と問題点
- 老いの過ごし方、日常生活
- 血圧の話、行動範囲の大切さ、人との会話の大切さ
- 老化のテロメア説。冗長性を失う。死ぬまでの経過、病気によって違う。