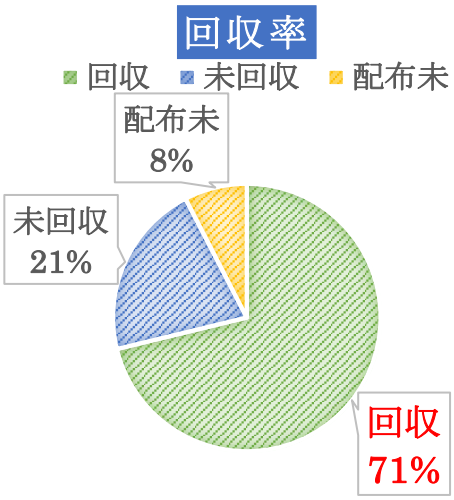
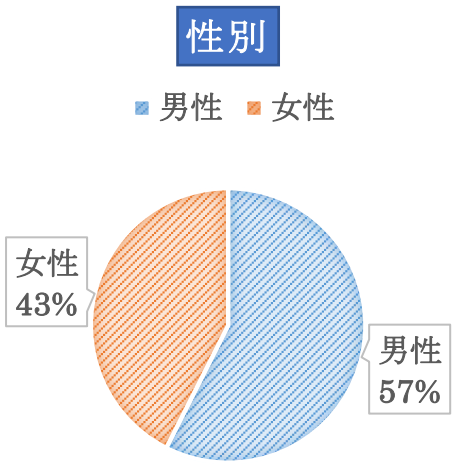
満足度アンケート

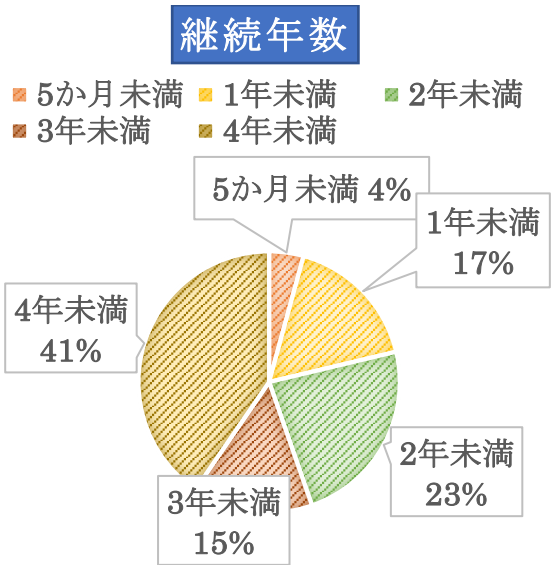
配布期間：H31 年３月４日～３月 16 日
対象者：H27 年４月～H31 年３月リハビリ中の患者６４名

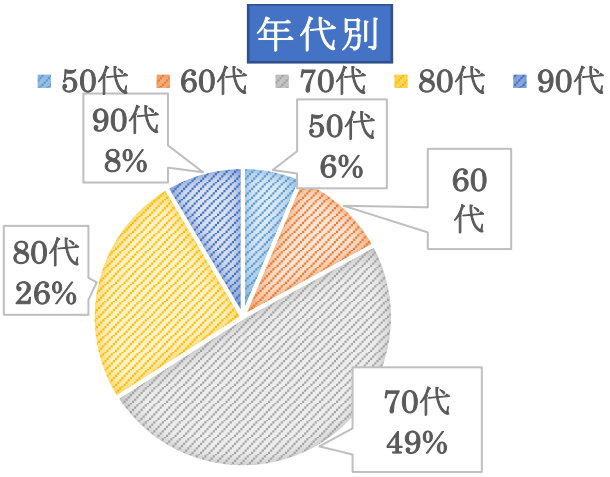
結果：①②





	人数
回収	４７
未回収	１２
配配布未	5

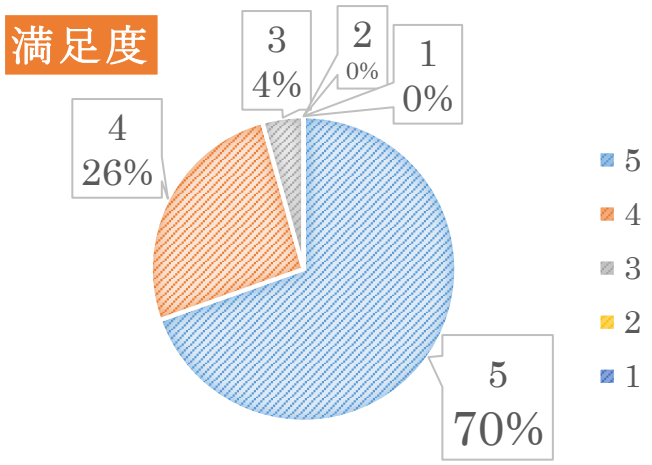




	人数
50 代	3
60 代	5
70 代	２３
80 代	１２
90 代	4

③リハビリの満足度

	人数
5	3 2
4	1 3
3	2
2	0
1	0



満足度５選んだ理由

・3 年間があっという間に過ぎました。今年 1 月に 200 回を達成しました。長く続けることで元気と力と勇気を頂きました。これもひとえに先生やスタッフの皆さんのご指導のたまものと感謝しています。ありがとうございました。70 代男性　4 年未満
・体調管理に気を使ってくれる　70 代男性　4 年未満
・病状が悪化せずリハビリに励みます　90 代男性　4 年未満
・各種の機械器具など十分にあり大いに利用できる 80 代男性　4 年未満
・各人の体力に見合った指導をしてくれ指導が親切である　70 代男性　4 年未満
・楽しく運動ができて看護師さんに何でも話せる 80 代女性　4 年未満
・血圧、体重測定、心電図モニターをつけて運動し、看護師さんは常に見守っているので安心してトレーニングしています 70 代女性　4 年未満
・スタッフの皆さんのおかげで長く続ける事ができ自分でもびっくりしています。今後もご指導よろしくお願いします　70 代女性　4 年未満
・日頃の運動不足の補いになっている　70 代男性　4 年未満
・自宅で毎日ウォーキングなど出来てないので、出席できた日は自己満足しています 80 代女性　4 年未満
・気分がすっきりです　80 代女性　4 年未満
・体調を維持する上で満足しています　80 代男性　4 年未満
・健康維持のためだけではなく、身体の悪いところ等みつかるのではと思い、何か安心な気持ちになります　80 代女性　4 年未満
・きちんと各個人のメニューにあった運動でとてもいいと思います　70 歳女性　3 年未満
・体調にあわせた指導、細やかな心配りに満足です　70 代女性　3 年未満
・足腰の筋トレーニングの効果を実感できている　70 代男性　3 年未満
・検査データから細やかな管理、計画がされている。無理な運動でなく個々の体力運動、成果もアップ、安心して継続できる　70 代男性　3 年未満
・週 1 回参加していますが、口煩い私を巧みにリードし、運動させてくださるのに感謝しています　70 代女性　3 年未満
・少し汗をかいたくらいの運動量で、帰るときには気持ちよく帰ります 60 代女性　2 年未満
・スタッフの方が、皆さん親切で明るく指導してくださり楽しんでさせていただいています　80 代女性　2 年未満
・介護士の皆さんがよく気を使ってくれます。ありがたいです（皆さんの笑顔にいやされます）50 代男性　2 年

未満
・かかりつけの先生のそばで安心です　90 代女性　2 年未満
・本人の体調を、丁寧に観察のうえで、リハビリを誘導していただいて、本人も楽しそうにしています 70 代男性　1 年未満
・心不全生活のペースメーカー　60 代男性　1 年未満
・リハビリ士さんが親切で無理強いしないのでマイペースでできる　70 代女性　1 年未満
・楽しくできる　70 代女性　1 年未満
・満足はしているが自身の年齢、体力の衰えなど考えるとき、なかなか一緒についていくのがやっとである　80 代男性 5 か月未満
・きめ細かい、プログラムでよいと思います　60 代男性　5 か月未満

満足度 4 選んだ理由

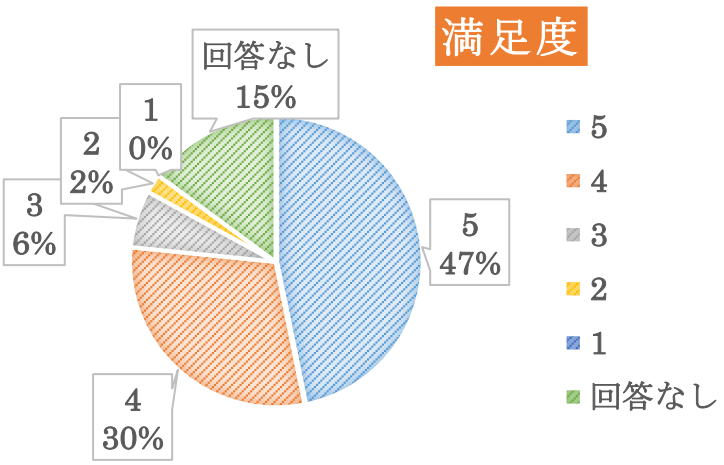
・満足しています　70 代男性　4 年未満
・家では運動しないので一日おきの運動はいいと思う　90 代女性　3 年未満
・体調を見ながらリハビリをしてくれるので、無理せずできる　50 代女性　2 年未満
・先生やお友達からお話を聞いてから　80 代女性　2 年未満
・山の清掃活動しているが、登るとき足取りが前より軽い　70 代男性　2 年未満
・一人ではなかなか出来ず、たくさんの人と一緒に参加でき自分にとってはちょうどいいです　５０代女性　2 年未満
・管理下での運動で体力維持、運動不足解消になっていると思うが、マンネリ解消の工夫があればもっといいなと思う 60 代男性　2 年未満
・指導がうまい　質問に応じてくれる　細かなところまで教えてくれる　80 代男性　1 年未満
・週 2 回くらいこれるようになったら良いなと思ってます　70 代男性　1 年未満
・体が温まり気持ちよくなる 70 代男性　1 年未満
・笑顔でやさしく指導してくださるスタッフに感謝　70 代男性　1 年未満

満足度 3 選んだ理由

・体力がリハビリに合ってきたと思う 60 代男性　4 年未満

④アクアドームの運動指導士による運動

	人数
5	2 2
4	1 4
3	3
2	1
1	0
回答なし	7



満足度 5 選んだ理由

・日常できない運動ができる　70 代男性　4 年未満

・気分良く運動させてくれる　80 代男性　4 年未満
・いつもと違ったメニューで楽しく参加できます　80 代女性　4 年未満
・自宅にあるもの(タオル、ペットボトル)を使ったトレーニングが大変良かったと思います。自宅でも取り入れて毎日リハビリを行っています　70 代男性 4 年未満
・一寸、ついていくのに大変なときもありますが、楽しく頑張ってます　70 代女性　4 年未満
・運動の指導がわかりやすい　80 代女性　4 年未満
・若い指導士による、はきはきとした言葉で各種運動の効果がよく説明されてわかりやすい　70 代男性　4 年未満
・きめ細かいご指導でとても楽しく運動しています　80 代女性　4 年未満
・にぎにぎ体操　自転車こぎがよいです　80 代女性　4 年未満
・日頃のリハビリと異なるリハビリもあり楽しく運動しています　70 代女性　3 年未満
・脳トレ、筋トレ、専門的に様々な器具で体力運動、又、体の仕組みの説明、体力運動指導での話術が面白い、夢中になる、楽しい　70 代男性　3 年未満
・楽しくトレーニングできています　おしゃべりも楽しみです　70 代女性　3 年未満
・アクアドームのスタッフの方がよく指導されて、助かります　50 代男性　2 年未満
・若く溌剌（はつらつ）として元気がいいし、つい時間がたつのが早く若さをいただいています　80 代女性　2 年未満
・本人の状態にあった指導で安心してます　90 代女性　2 年未満
・リハビリとは別の運動で楽しい　70 代女性　1 年未満
・筋トレ脳トレなどいつもと毛色がかわっていい　60 代男性　1 年未満
・なかなか親切、丁寧である　80 代男性　5 か月未満
・わかりやすく、丁寧な指導だと思います　60 代男性　5 か月未満

満足度 4 選んだ理由

・運動指導士はそれなりのスペシャリストであり有意義である　80 代男性　4 年未満
・脳のトレーニングに良い　70 代女性　4 年未満
・当リハビリとは違う部分は変化があってよい　70 代男性　4 年未満
・満足にはできませんが、やる気は満々　90 代男性　4 年未満
・指導内容は素晴らしいと思いますが、年齢的にややつらいと思います　80 代男性　4 年未満
・気分転換になりトレーニングのマンネリ打破に役立つ　70 代男性　3 年未満
・テレビで時折目にするような、スマートで楽しい運動で時間が過ぎていきます。ドームの利用者と、この施設の利用者は年齢・体力にかなり差があるのではないかと思います。途中で休むのもよいでしょうが、平易な運動を繰り返すとかスローペースで参加するという方法もあるのでは・・・と思います。でも、おひとりでは無理でしょうね。70 代女性　3 年未満
・たまに来てくれていつもと違うことをしてくれるので、メリハリができて、良いと思います　50 代女性　2 年未満
・優しく丁寧にご指導いただき楽しいです　80 代女性　2 年未満
・少しハードです　70 代男性　2 年未満
・運動によってはしんどい事こともありますが、指導士の方の声かけで楽しくできる　５０代女性　２年未満
・運動の内容が変わって、新鮮ではあるが、負荷が軽めで時間の少し短めに思う 60 代男性　2 年未満
・日ごろと違ったトレーニングで又、新鮮さを感じます　70 代男性　1 年未満
・それはそれなりに楽しんでいる　70 代女性　1 年未満

満足度 3 選んだ理由

・どうしてもついていこうとするので「きつい」時がある　70 代男性　2 年未満

満足度 2 選んだ理由

・体が思うように動かない、参考にはなる　60 代男性　4 年未満

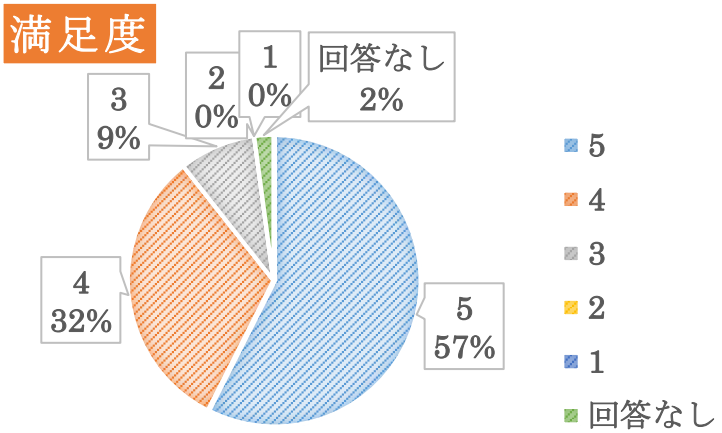
その他

・指導士による運動回数が少ない　70 代男性　4 年未満

・受けていません６０代女性　２年未満　８０代男性　１年未満

⑤有酸素運動・筋トレ・ヨガ・セラバンド

	人数
5	２７
4	１５
3	4
2	0
1	0
回答なし	1



満足度 5 選んだ理由

・少し脚力がついたかなと思います　80 代女性　4 年未満

・肺活量が多くなったと思います　90 代男性　4 年未満

・自発的にやりませんのでありがたいと思います　80 代男性　4 年未満

・体に合った運動ができる　70 代男性　4 年未満

・家ではなかなかしないので助かってます　90 代女性　4 年未満

・12 月の CPX 検査で体力が向上していました。3 年間の成果がしめされてうれしかった。現在は、エルゴで４４ｗで有酸素運動を行っています。自宅でも毎日筋力トレーニング（カーフレイズ、スクワット、ヒップアブダクション、グーパー、歩き）などを行っています　70 代男性　4 年未満

・私にとっては丁度いいと思います　70 代女性　4 年未満

・エルゴの他の運動も楽しい　80 代女性　4 年未満

・器材が多く備えられている　70 代男性　4 年未満

・有酸素運動と筋肉トレーニングの違いがわかって、大変参考になりありがたいです　80 代女性　4 年未満

・有酸素運動の必要性を十分に理解しているから　70 代男性　4 年未満

・エルゴ、筋力トレーニングのおかげで体力がつき胸痛も少なくなりました　70 代女性　4 年未満

・この頃は機器の使用なし　80 代男性　4 年未満

・現在行っている運動を、少しずつレベルアップしてもらいたい　70 代男性　4 年未満

・体力維持に効果を感じています　70 代女性　3 年未満

・運動手帳、体調チェック、問診、脈拍、心電図モニター、器具も充実している。特にベテラン、スタッフの笑顔が良い元気をもらう　70 代男性　3 年未満

・家では使用できない道具があり面白いです　70 代女性　3 年未満

・運動の成果を感じています。ウォーキングが楽しくなりました。掃き出し口の段差をつかまらずに上がること

ができるようになりました　70 代女性　3 年未満
・本人の身体の状態を見ながら指導をお願いします　90 代女性　2 年未満
・自分に合った有酸素運動ができているのでいいと思います　50 代男性　2 年未満
・強制的にしないとなかなか自分でしないから　70 代男性　2 年未満
・楽しい　（エルゴ、リカンベント、トレッドミル）って何？　70 代女性　1 年未満
・ヨガを少しやってみたい　70 代女性　1 年未満
・体を動かして楽しい　80 代男性　1 年未満
・体力維持に適していると思う　80 代男性　5 か月未満
・丁寧にアドバイスしてもらって、満足しています　60 代男性　5 か月未満

満足度 4 選んだ理由

・私はおしりの肉が落ちて、長く椅子に座ったりすると骨が当たり痛いので、筋肉をつけたいと思います　80 代女性　2 年未満
・筋トレは、ちょっと、マンネリ化してきたので、新しいことを取り入れてくれると嬉しいです　50 代女性　2 年未満
・いろんな物を多用できると楽しいかなと思う　60 代男性　2 年未満
・無理を強いられないから　80 代女性　2 年未満
・自分ではよくわからないので、指導していただいてよいと思います　60 代女性　2 年未満
・ウォーキングマシンの活用もいいですね　60 代男性　1 年未満
・データ、体調にあわせたリハビリ　70 代男性　1 年未満
・暖まり、心地よい疲れが体に良いと思う。もう少し体を動かすことを増やすこと大事と思うが、歩くことや外に出ることが億劫、しんどい等、良いと判っててもなかなかやらない。思い切れする、気力がわかない　70 代男性　1 年未満
・マシンは喜んでやっていますが、器具の名前と効果など理解度がまだ足りていません　なるべく休まないように頑張ります　70 代男性　1 年未満

満足度 3 選んだ理由

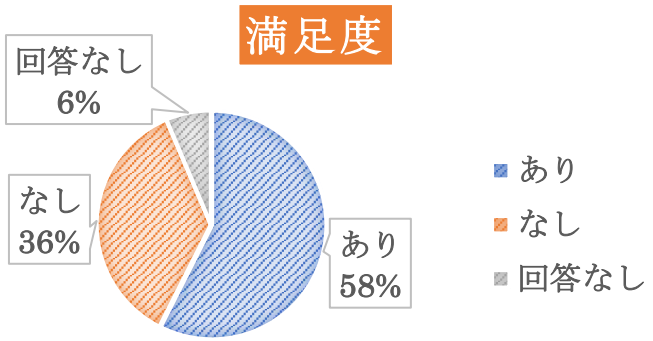
・運動が体にフィットしてきた。負担にならなくなった。60 代男性　4 年未満
・気軽に有酸素運動ができている　70 代男性　3 年未満
・ヨガ？はあまり体験していません　セラバンドは楽しくできる　50 代女性　2 年未満

その他

・部所に向いた運動では効果的である　80 代男性　4 年未満

⑥栄養指導

	人数
あり	２７
なし	１７
回答なし	3



・（栄養指導）知識を習得するといるよりも確認
・（栄養指導）聞いてみたいことは別にない。聞いていると（ムー）とする。それくらいのことは知っている。塩分も十分に気をつけているが、どこかで自分がダメなところがあるので反省もしている。友達との食事会も楽し

い。残すことに罪悪感を持たないようにしようと思う
（栄養指導）糖尿病などで冊子をもらって説明受けたりしたと思う。塩分８ｇ1900cal　自分なりにカロリー、塩分気をつけてきたと思う（自己流）が少々疲れ気味　不十分かも？
（栄養指導）病院の先生の食事内容やスタッフの皆さんの料理を聞きたい

気づいたこと

・時々脳トレもお願いします　80 代女性　4 年未満
・①UP 通信の内容もさらに充実して、スタッフの皆さんの勉強と努力には毎月感心しております
②運動手帳で、スタッフの皆さんのコメントが、温かい言葉や激励の言葉や、季節の状況による体調の変化などが、詳細に書かれていて読むのが楽しみです
③昨年は民謡の県大会で 4 位に入賞したとき、スタッフの皆さんが喜んでくれて涙が出るほどうれしかったです。ありがとうございました
・年に 2-3 回栄養に関する座学を行ってほしいと思います　70 代男性　4 年未満
・減塩と腹八分目の食事で何とか体重維持していると思います　70 代女性　4 年未満
・体力から考えてこれ以上の向上は望めませんが、生きる力だけはもう少し体操を続けていれば生きられるかなと考えます　90 代男性　4 年未満
・スタッフの皆さんの笑顔を見ると元気が出る。健康運動にも個々に接し指導があります。運動内容も変化している　健康体力の向上が見られる　70 代男性　3 年未満
・何時もやさしくにこやかにご指導していただきおせわになります　80 代女性　2 年未満
・げんかい調剤薬局のスタッフの方も（はなまる）
・寝るとき、動機、息苦しいような感じで、なかなか寝付けないことが多い。眠り薬が効かない、朝方まで眠れなかったり（深呼吸など色々するが）その事がつらい　70 代男性　1 年未満

栄養士さんへの聞いてみたいこと

Q 普段の生活で、特に注意する減塩、血糖値の工夫コツは
A 減塩の第一歩は食卓に調味料を置かないことです。旬の食材を取り入れることも減塩につながります。
血糖値は、空腹時に糖分を取ると特に急上昇しやすいので、気をつけましょう。

Q 塩分が低い食べ物はどこで買えますか
A 調味料などはスーパーなどで購入できます。
惣菜などはあまり見かけませんが、宅配サービスで、減塩弁当などはあります。レトルト品はドラッグストアなどに置いてあることもあります。

Q 野菜、肉、魚、の栄養の効果を聞きたい
A 種類や部位によって様々です。今度詳しくまとめてお伝えしたいと思います。

Q 糖尿があるので、気をつけて食べているが、つい間食するときがあります。フルーツなどはどのくらいの量でしょうか
A フルーツは一日８０㎉分位が丁度よい量となります。
イチゴは２５０ｇ、水分の多いスイカなどは２００ｇ、リンゴや柿などは１５０ｇ、バナナは中位

１本位が一日の量になります。

Q 朝、昼、夜のバランスの良いメニューを教えていただきたい

A 食事バランスガイドというものがあります。また詳しく説明させていただきます。

Q 家事と介護で、なかなか手間のかかる料理ができていませんが、これだけは最低限心がけてくださいということがあれば教えてください

A 食事は出来るだけ３食バランス良く摂ることが大切です。
便利な調理器具や、一部加工済み食材などを利用すれば、時短につながります。
直接ご相談頂ければ、色々お話させていただきます。

Q1 日 350g の野菜の摂取の割合について。緑黄色：他の野菜：根菜：海藻類などの目安を教えてください

野菜は１日３５０ｇ、緑黄色野菜：そのほかの野菜＝１２０ｇ：２３０ｇが理想です。
根菜類もその中でとります。海藻やキノコは厳密に摂取基準があるわけではありませんが、この野菜にプラスして取るようにしましょう。