

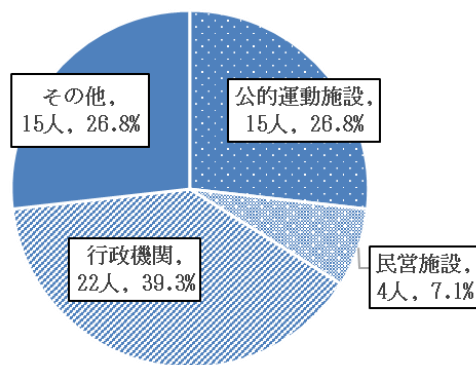
令和5年度 健康増進施設連絡会議 実施報告書

令和6年2月8日（木）に「令和5年度 健康増進施設連絡会議」を開催しました。連絡会議は、健康増進施設（運動施設）の管理者や指導員、行政機関で運動施設の運営に携わる方等を対象とし、56名の参加がありました。

1. 参加状況

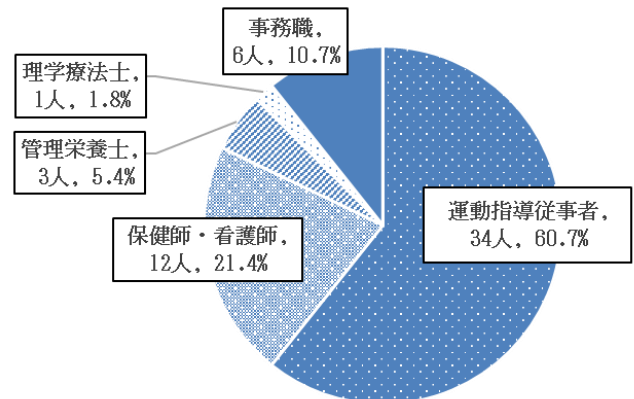
56名

<所属別>



施設区分	人数
公的運動施設	15人
民間施設	4人
行政機関	22人
その他	15人

<職種別>



職種	人数
運動指導従事者 (健康運動指導士含む)	34人
保健師・看護師	12人
管理栄養士	3人
理学療法士	1人
事務職	6人

2. カリキュラム

本会議は、県民が身近な施設で効果的に運動に取り組む環境整備を推進するため、指導者の知識・技術の向上、情報や課題の共有、意見交換を行うことを目的として開催しました。

今年度は、「フレイル予防」をテーマとし、開会あいさつ後、フレイルの特徴や予防のための取り組みについて島田先生よりご講義いただきました。また、講師を交え、質疑応答を行いました。

カリキュラム名	講師所属・氏名
開会あいさつ（10分）	あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 部長 平川 仁尚
講義（60分） 「フレイル予防に向けた 運動施設での取り組みに期待されること」	国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター センター長 島田 裕之
質疑応答（20分）	上記講師

3. 会議の様子

(1) 「開会あいさつ」

あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 部長 平川 仁尚



当センターの平川部長より、本会議の開催趣旨と併せ、健康日本21（第3次）の新たな視点の1つとして、“アクションプランの提示”が挙げられ、具体的にどのような取り組みを現場で行えばよいか、今回の「フレイル予防」のテーマをきっかけに取り組み方法について忌憚のない意見交換がされることを期待していると挨拶をしました。

(2) 「フレイル予防に向けた運動施設での取り組みに期待されること」

国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター
センター長 島田 裕之



島田先生の講義では、フレイル予防を目指した働きかけについてお話いただきました。フレイルの特徴や、身体活動、社会参加の重要性について研究データをベースとした講義内容に参加者も興味深く聞いていました。認知的フレイルにおいては、複合的な要素を含む運動内容に、より予防効果の可能性が示唆されたことが伝えられ、1例として国立長寿医療研究センターが開発した“コグニサイズ”を参加者にも体験いただきました。また、ただ単に社会参加をするのではなく、「ありがとう」と言われやすい活動が、高齢期におけるやりがいやQOLの向上につながることを伝えられました。

参加者からは「内容が詳しく伝えられてとても良かったです。」「フレイル予防について目指すところを確認できました。」「今後の指導に役立つ情報ばかりで大変有意義な時間でした。」等の感想がありました。

(3) 質疑応答

講義の終了後、質疑応答を行いました。

参加者から「高齢者では運転免許証の返納が話題になっており、社会参加の観点から運動施設の職員としては、どのようにお声掛けをしていくべきか」という質問に対して、「まずは一度、自動車学校等でプロの指導員に運転技術についての判断を促すことや、運転時における、上肢の回旋機能や、ペダルを踏む際の足関節の機能を低下させないような取り組みを施設で実施することを提案してみてもどうか」等の意見交換がされました。



会議終了後には、交流の場として会場を開放しました。

普段かかわりのある参加者同士で交流をする様子が伺えました。



5. まとめ

アンケートには、「学んだことを施設の利用者への指導や施設管理に活かしたいと思います。」「様々な機関と交流できる貴重な機会になりました。」等の感想をいただきました。また、今後について「勉強になることが多く、次回も参加したいと思いました。」「ディスカッション形式で参加者同士の交流の機会が増えるとよいと思いました。」等の要望もあり、健康増進施設に関わる指導者の知識や技術の習得に向けた内容の検討と、指導者同士の交流、連携を推進する会議の企画に取り組んでいきます。