

## 平成 29 年度 第 4 回愛知県健康づくりリーダー再教育研修会における報告

平成 29 年 11 月 9 日（木）に平成 29 年度 第 4 回愛知県健康づくりリーダー再教育研修会を開催しました。研修会には、各地域から健康づくりリーダーと行政関係者を含め 86 名の参加がありました。地区別の参加状況は下記のとおりです。

## 【地区別参加状況】

リーダー連絡協議会支部別			地域詳細		出席者数
			区及び市町村名		
①	名古屋	1	東・西	昭和・名東・千種・中・中川・中村	1
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	3
		3	北	北・守山・東・西	7
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	4
		2	豊明	豊明・日進・東郷	7
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	8
		4	清須	北名古屋(師勝・西春)・清須(西枇杷島・清洲・新川・春日)・豊山	23
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	6
		2	津島	弥富(弥富・十四山)・津島・あま(七宝・美和・甚目寺) 大治・蟹江・飛島・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	5
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	4
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	3
		2	半田	半田	1
		3	知多	知多・常滑	2
		4	東海	東海・大府	0
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	2
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	0
		3	安城	安城・知立	3
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	0
⑥	西三河北部	1	豊田	豊田(足助・下山・旭・藤岡・小原・稲武)・みよし	1
⑦	東三河	1	豊橋		0
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	2
		3	蒲郡	蒲郡	0
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)	0
		5	田原	田原(渥美)	0
小 計					82
連絡協議会に属さないリーダー					4
行政関係					0
そ の 他					0
合 計					86

## 【カリキュラム】

内 容	講 師
口腔機能向上のためのお口の体操	あいち健康の森健康科学総合センター 歯科衛生士 中村 真弓
子どものメタボ予防のための運動	アドバンスリーダー 坪井 典子

### 【研修会の様子】

#### ●口腔機能向上のためのお口の体操



呼吸や、美味しく食べること、楽しくコミュニケーション等の口腔の機能や、口腔機能の低下した際の状態について講義を行いました。後半は、口腔機能向上の効果の説明をしながら、口腔機能の向上のための体操として、口唇運動、舌の運動、頬の運動などを実際に実施しました。また、子どもの口腔体操についても、実践しながら学びました。

アンケートでは 84.8%の方から「新しいことを知ることができた」との回答があり、「高齢者サロンを行っているので口腔ケアはとても役に立った。」、「認知症に口腔が関係しているとは知らなかったので、今後の活動に大いに影響を与えた。」という声もありました。

#### ●子どものメタボ予防のための運動



子どものメタボ予防のための体操として、幼児期から小学校までの子どもを対象とした体操を体験しました。最初は親と子ども役に分かれ、手をつないでコーンを回ったり、ロープを超えたりと楽しみながら体験しました。次に、全員が子ども役となり、音楽に合わせたウォーキングから、様々な動きやジグザグ歩きなどを体験しました。最後には、親と子ども役に分かれ、音楽に合わせて親子がコミュニケーションを取りながら実施できる体操を体験しました。

アンケートでは 87.9%の方から「新しいことを知ることができた」との回答があり、「一緒に時間を過ごすことができるため、親子のよいコミュニケーションになる。勉強になった。」、「子供との教室はないが、応用してやれることをしてみたい。」という声もありました。

## 研修会終了後に担当講師とアドバンスリーダーによる意見交換会を行いました。



研修会終了後に、講師とアドバンスリーダー11名との意見交換会を行いました。健康づくりリーダーの指導者的役割を担うことから、講義での不明点を明らかにするだけでなく、今後の地域活動普及に向けた課題解決や現状報告をすることで、情報の共有をしています。

まず口腔体操について、自身の教室等で実施している様子を共有しました。一連の体操の中に口腔体操も入ったDVDを作成し、DVDを見ながらできるように実施している教室や、「あいうえべー」体操を実施している教室がありました。口腔体操を実施している際に変な顔になってしまう悩みには、正面を向いて実施したり、床に寝た状態で他人に顔を見られないようにしているなどの工夫が出されました。

子どもの運動指導については、子どもの注目を集めたり、集中力を保つことが難しいとの声があり、講師から「同じことをやっている飽きてくるため、回転を早くするといい。」「男の子は友達同士と一緒にいるとやりたがらないため、離すようにしている。」とアドバイスがありました。他にも、子どもの運動指導の知識やスキルを学ぶ機会として、「保育士等の講座で一般参加できるものがある。」「スポーツ推進員として関わりながら学んでいる」などの意見がありました。

また、講師から「口腔体操は楽しみながら実施することが大切であり、ポピュレーションアプローチとして、誰でもできるようにすることが大事。皆さんの意識が高く、地域で実践している様子が聞けて良かった。」「子どもの運動指導を実施する中で、子どもから元気ももらっている。これからも続けていきたい。」との感想がありました。

短い時間でしたが、意見の絶えない有意義な時間になりました。

## 平成 29 年度 第 5 回 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会のご案内

日時：平成 30 年 1 月 12 日（金）13：30～

場所：あいち健康プラザ 学習室 2・3

内容：「災害時にリーダーとしてできること」



※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。