

## 平成 29 年度 第 6 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 30 年 3 月 1 日 (木) に平成 29 年度 第 6 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 83 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	2
		3	北	北・守山・東・西	1
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	1
		2	豊明	豊明・日進・東郷	3
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	0
		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	2
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	1
		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)	0
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	0
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	1
		2	半田	半田	0
		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)	6
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	1
		3	安城	安城・知立	3
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	5
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	2
⑦	東三河	1	豊橋		12
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	14
		3	蒲郡	蒲郡	6
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)	7
		5	田原	田原(渥美)	7
小計					77
連絡協議会に属さないリーダー					6
行政関係					0
その他					
合計					83

## 【カリキュラム】

内 容	講 師
サルコペニア予防のための運動	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 山口 和輝

## 【研修会の様子】

### ●サルコペニア予防のための運動



サルコペニアの正しい知識や予防方法等について、講義と実技を行いました。

講義では、高齢者の特徴や加齢による変化、サルコペニアの基本的な知識、筋肉量の指標である FFMI の紹介、当センターで実施したサルコペニアの研究等を紹介しました。

実技では、スクワットや立位で足を前後にそろえるバランステスト、4m歩くスピードを測定する歩行テスト、椅子からの5回の立ち上がりテストの正しい方法について、指導時の注意点を意識しながら行いました。また、スクワットにおいては、2人1組で指導者役と対象者役に分かれ、挨拶から始まり、方法の説明や注意点、運動後の体調確認までの一連の流れをお互いに確認し合いました。

アンケートでは 71.9%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、「サルコペニア予防は高齢者対象の運動教室では大切な事項であると感じた。」「具体的な伝え方を教えてもらい実践に役立つと思った。」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9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、教室等でのサルコペニア予防について、自身の教室等での実施状況について共有しました。一般の高齢者向けの教室で、ストレッチから始めて軽い筋トレやスクワットを実施している方や、介護施設で足上げ運動や足でボールを挟んだ運動などを行っている方がいました。また高齢の近親者に個人的にアドバイスをしているという方もいました。スクワットができない人はお尻を浮かすことから始める、転倒防止で椅子から立ち上がらなくてもできる足上げ運動を行う等、それぞれ対象者の状態に合わせた工夫などが出されました。

また、新人リーダーへの指導について、対象者に声をかけることが苦手の方が多く、ロールプレイなどで最初の挨拶からの現場の流れを実際に行うことが大切という意見がありました。講師からはコミュニケーションの中から得られる情報も多いため、コミュニケーションの重要性を新人リーダーに伝えてほしい、というメッセージがありました。

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 30 年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会のご案内

平成 30 年度も、再教育研修会を全 6 回開催いたします。

日程やカリキュラムは、3 月末にご案内を郵送いたします。

また、当センターの HP にも掲載いたしますので、ご確認ください。

※第 1 回は 5 月 23 日 (水) を予定しております。



次年度も、皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。