

令和2年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第3回)における報告

令和2年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修動画(第3回)をホームページに掲載し、9月26日(土)より視聴を開始しました。主な視聴対象者は健康づくりリーダーと行政関係者を対象に視聴していただき、アンケート受付終了時(10月10日時点)での動画視聴数は446件、アンケートの提出数は159件でした。アンケート提出状況(地区別)は下記のとおりです。

【地区別アンケート提出状況】

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	4
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	6
		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	5
		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	2
		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	7
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	3
		2	津島	弥富(弥富・十四山)・津島・あま(七宝・美和・基目寺) 大治・蟹江・飛鳥・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	4
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	2
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	5
		2	半田	半田	2
		3	知多	知多・常滑	9
		4	東海	東海・大府	6
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	15
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	3
		3	安城	安城・知立	21
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	6
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	10
⑦	東三河	1	豊橋		6
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	1
		3	蒲郡	蒲郡	3
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)	2
		5	田原	田原(渥美)	4
小 計					130
連絡協議会に属さないリーダー					29
行政関係					0
その他					0
合 計					159

【カリキュラム】

内容	講師
介護予防の運動	あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 池田 達哉

【研修会の様子】

●介護予防の運動



介護予防の運動について講義と実技を交えながら研修を行いました。3名のリーダーさんにはweb参加をしていただき、講義と実技の後に質問や感想を伺いました。

要介護・要支援になった原因に運動器が関連していること、身体活動量を増やすためにまずはプラス10分活動量を増やすことから始めてみることで、加齢に伴う筋力低下の中でも、特にももの前の筋肉(大腿四頭筋)が衰えやすいことを伝えました。介護予防の運動として、日常生活で活用しやすいよう椅子を使ったストレッチと筋カトレーニングの実技を行いました。受講後のアンケートでは「講義と実技がつながっている形式は分かりやすかった。」「自分が前に出て説明する時、どのように伝えたらよいか勉強になりました。」等の感想をいただきました。

質疑応答では、「年齢に応じた望ましい身体活動量について」、「足腰が弱くならないための日ごろの注意点」や「自宅で運動を続けるコツ」等の質問があり、web上で会話を交え回答しました。

その他、研修全体への意見として、「回を重ねるたびに映像による研修内容が充実してきていると思います。」との感想もありました。

引き続き、皆さんからの意見を次回の研修会へ活かし、より良い研修会を企画していきたいと思っております。

次回 愛知県健康づくりリーダー再教育研修(第4回)のご案内

日時：令和2年 11月28日(土)10:00～ 動画をホームページに掲載予定

内容：「健康づくりリーダー活動紹介」



※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。