

令和元年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第 1 回)における報告

令和元年 5 月 30 日 (木) に令和元年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第 1 回)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 199 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	5
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	10
		3	北	北・守山・東・西	2
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	6
		2	豊明	豊明・日進・東郷	11
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	5
		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	5
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	4
		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)	6
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	18
		2	半田	半田	4
		3	知多	知多・常滑	13
		4	東海	東海・大府	9
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	7
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	6
		3	安城	安城・知立	14
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	8
⑥	西三河北部	1	豊田	豊田(足助・下山・旭・藤岡・小原・稲武)	10
		2	みよし	みよし	1
⑦	東三河	1	豊橋	豊橋	5
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	5
		3	蒲郡	蒲郡	2
		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)	5
小 計					168
連絡協議会に属さないリーダー					27
行政関係					0
そ の 他					4
合 計					199

【カリキュラム】

内 容	講 師
健康なまちづくりのためにリーダーとして できること（閉じこもり防止編）（講義）	あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課長 尾関 拓也
ロコモ予防のための運動（実技）	あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課長 尾関 拓也

【研修会の様子】

●健康なまちづくりのためにリーダーとしてできること（閉じこもり防止編）（講義）



前半の講義では、高齢者を取り巻く状況とこれからの社会の方向性について、通いの場を利用した保健事業と介護予防事業の一体化実施を中心に、社会参加による介護予防効果についての話をしました。その後、閉じこもり防止のために、リーダーとしてできることを考えました。その中で、教室に通うことに消極的だった男性に積極的に声をかけ続けたことで教室に参加するようになり、今では自ら進んで行動を起こすようになったという話がありました。他にも地域の方への積極的な声かけや高齢者に役割を持たせること、民生委員さんと連携するなどの提案がありました。アンケートでは「声かけ」の大切さを感じる声が多くあり、「教室に来なくなった方に連絡を取ってみる」、「近くに出かける場所をつくる」などの意見もありました。

●ロコモ予防のための運動（実技）



後半の実技では、ロコモ予防のための運動を行いました。ロコチェックとして約 40 cmの椅子から片脚で立ち上がる体験を行いました。「簡単そうに見えて思ったより出来なかった。」といった声があり、筋力の大切さを実感していました。その後、ストレッチや体ほぐしを中心に、運動しやすい身体にしていく、コンディショニングの内容を紹介しました。今回は、運動の前後

に身体の変化を確認しながら進めることで、身体の動きやすさの効果が体感しやすく、皆さんも変化を感じながら取り組んでいました。

アンケート結果では「運動前後の身体の違いを感じてもらうのは良いと思った。」「学んだことを自分の行っている教室等で活用したい。」といった意見がありました。

●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15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はなく、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。

まず講師から、「健康なまちづくりということで今回は閉じこもり防止についてお話させていただきましたが、皆様のところでもそういった経験などはありますか。」との問いかけがありました。リーダーさんから、「認知症が発症してしまった人が居たが、教室に来ることを拒んでしまうと外に出なくなってしまう認知症が進行してしまうので、周りの人や家族に協力をお願いしている。」といったお話がありました。講師からは「うまく受け入れることで、その人の使える機能を維持していくことが出来る。次も来たいと思えることが大切である。」とコメントがありました。

ロコモ予防のための運動ではリーダーさんから、円背が進んでいる人への運動の注意点について質問があり、講師からは「骨粗しょう症の可能性もあるので、無理のない範囲で動かすこと」、「集団の教室であれば、全体への指導をしつつ、必要に応じて、その方のそばで指導をする」と良い」とコメントがありました。

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。

次回 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第2回)のご案内

日時：令和元年 7月12日(金)13:30～

場所：あいち健康プラザ 学習室2・3、レクリエーションジム

内容：「フレイル予防のための食事」(講義)

「フレイル予防のための運動」(実技)

※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。

