

令和4年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第5回)の報告

令和4年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第5回)をホームページに掲載し、1月21日(土)から2週間を視聴期間として実施しました。動画視聴回数は363回であり、アンケートの提出数は110件でした。地区別のアンケート提出状況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	9
		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	3
		2	豊明	豊明・日進・東郷	5
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	6
		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	3
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・基目寺) 大治・蟹江・飛島・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	3
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	3
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	4
		2	半田	半田	1
		3	知多	知多・常滑	7
		4	東海	東海・大府	2
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	11
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	2
		3	安城	安城・知立	18
		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	4
⑦	東三河	1	豊橋		3
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	1
		3	蒲郡	蒲郡	1
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)	1
		5	田原	田原(渥美)	2
小 計					100
連絡協議会に属さないリーダー					10
行政関係					0
そ の 他					0
合 計					110

【カリキュラム】

内 容	講 師
良質で、健康的な睡眠習慣	あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育課 大脇 花奈

【研修会の様子】

●良質で、健康的な睡眠習慣



今回は「良質で、健康的な睡眠習慣について」をテーマとし、あいち健康プラザの健康教育課より講義を行いました。

良質で、健康的な睡眠習慣とは、睡眠の「質」、「量」、「リズム」が整っている睡眠であること、免疫力を高めたり、認知機能低下のリスクを下げたりすることを、研究結果を示しながらお伝えしました。また、良質で、健康的な睡眠をとるコツとして、体内時計を整えるために、朝食をバランスよく食べる、長い昼寝や夕方の仮眠を控える、寝る前の部屋の室温や湿度、照明の明るさを整えるなど、生活習慣や睡眠環境などを見直すことが大切であることをお話ししました。

受講者からのアンケートでは「睡眠について色々なデータを見ながら学べたので、しっかり理解することができました。まずは、自分の睡眠状態や生活習慣に当てはめて見直してみようと思います。」「高齢になると睡眠に悩んでいる人も多く、今日の動画を参考に皆さんに教えてあげたいと思います。」「筋弛緩法、深呼吸(腹式呼吸)を、運動指導の中に取り入れて行こうと思います。」等の感想をいただきました。

引き続き、皆様からの貴重な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。