

令和4年度あいちオレンジリーダー養成研修会 実施報告

1. 研修会の概要について

【目的及び趣旨】

愛知県健康づくり振興事業団で養成した「愛知県健康づくりリーダー」に、認知症及び介護予防に関する知識や技術の習得を付加し、地域における認知症・介護予防活動を推進する「あいちオレンジリーダー」を養成する研修会を開催する。

（あいちオレンジリーダーの役割）

- （1）認知症の理解を深め、高齢者の見守りや適切な認知症・介護予防事業への参加勧奨など、身近な地域において認知症・介護予防の普及啓発を行なう。
- （2）市町村や地域包括支援センターに協力し、認知症・介護予防事業推進に向けた実践活動を行なう。
- （3）自主的、自発的に高齢者支援に向けた実践活動を地域において展開する。

【開催方法】

来場型 2日間

※昨年度までは通信と来場を合わせた複合型で開催していたが、感染対策を行いつつ、来場型で研修会を実施した。

【日程・会場】

1日目 令和4年12月16日（金）午前10時から午後3時40分まで

2日目 令和4年12月17日（土）午前10時から午後3時50分まで

あいち健康の森健康科学総合センター レクリエーションジム

あいち健康プラザ プラザホテル プラザホール

【対象者・定員】

愛知県健康づくりリーダー 80人（先着）

【カリキュラム】

認知症・介護予防に関するカリキュラムとした。

なお、「あいち介護予防リーダー」、「愛知県版運動器の機能向上プログラム指導者」の資格を有する者は、カリキュラムの一部を免除できることとしている。

【認定】

2日間のカリキュラムをすべて受講し、アンケートを提出した者を「あいちオレンジリーダー」として認定する。

※ただし、都合により受講できなかったカリキュラムについては翌年度受講することで認定とする。

令和4年度 あいちオレンジリーダー養成研修会カリキュラム

1日目 【12月16日(金)】		2日目 【12月17日(土)】	
会場	プラザホール・レクリエーションジム	会場	プラザホール
9:15	受付・入場		
9:45	オリエンテーション	9:30	受付・入場
10:00	【1限目】 「愛知県における認知症施策及び介護予防推進の取り組み」 愛知県福祉局福祉部高齢福祉課 室長補佐 青井 誠一郎氏	10:00	【6限目】実習 「認知症の理解とサポート」 株式会社オリジン フラワーサーチ大府 愛知県認知症介護指導者 鈴木 智貴氏
10:20	休憩		
10:30	【2限目】 A 講義・実習 「運動器機能向上プログラム」 あいち健康の森健康科学 総合センター 運動指導員 深澤 卓矢 B 講義・実習 「コグニサイズの理論と実践」 国立長寿医療研究センター 副部長 土井 剛彦氏	11:00	休憩
11:30	休憩	11:10	【7限目】実習 「地域でできる運動プログラムの作成・実践」 あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 井村 聡仁
11:40	【3限目】 A 講義・実習 「コグニサイズの理論と実践」 国立長寿医療研究センター 副部長 土井 剛彦氏 B 講義・実習 「運動器機能向上プログラム」 あいち健康の森健康科学 総合センター 運動指導員 深澤 卓矢	12:10	昼食・休憩 (60分)
12:40 (60分)	昼食・休憩	13:10	【8限目】解説 「地域でできる運動プログラムの作成・実践」 あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 井村 聡仁
13:40	【4限目】 「低栄養予防・口腔機能の向上」 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 倉田 和来 歯科衛生士 永田 千里	13:30	【9限目】 「認知症家族の会 活動紹介」 認知症の人と家族の会 世話人 杉山 尚子氏
14:30	休憩	14:00	休憩
14:40	【5限目】 「高齢者の健康課題と認知症・介護予防の役割」 国立長寿医療研究センター 部長 佐竹 昭介氏	14:10	【10限目】 「市町村での認知症・介護予防に向けた取り組み」 あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課
15:40		14:50	【11限目】実習・情報共有 「あいちオレンジリーダーとしての役割と活動」 あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課
		15:50	認定・登録について

【1限目】講義

「愛知県における認知症施策及び

介護予防推進の取り組み」

愛知県福祉局福祉部高齢福祉課 青井様より、日本の人口構造の変化や認知症の人の将来推計、高齢者を支える社会の仕組み、国や愛知県の計画・取り組み状況について、お話しいただきました。



【2 限目】講義・実習

「運動器機能向上プログラム」

あいち健康の森健康科学総合センター 深澤より、地域における介護予防推進を目指す「愛知県版運動器機能向上プログラム指導者」のテキストを用いて、運動器とQOLの関係についてお伝えし、ストレッチと筋力トレーニングの実技指導を行いました。



【3 限目】講義・実習

「コグニサイズの理論と実践」

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 土井先生より、認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」の効果と方法及び指導者としての注意点をお話いただき、実際に体験も行いました。オレンジリーダーとして活動する際の実践的な学びとなりました。



【4 限目】講義・実習

「低栄養予防・口腔機能の向上」

あいち健康の森健康科学総合センター 倉田と永田より、高齢者の栄養状態の特性や口腔機能低下の課題に対し、日常生活で気をつけたいポイントや教室等で活用できる簡単な予防方法についてお話ししました。



【5 限目】講義

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 佐竹先生より、医学的な知見や研究結果に基づいて、フレイル、要介護状態、認知症発症に至る要因を解説し、高齢期における健康管理を食事や運動など日常生活の視点からお話しいただきました。



【6 限目】

「認知症の理解とサポート」

フラワーサーチ大府 鈴木様（認知症介護指導者）より、認知症の人に現れやすい症状の解説や、声かけのポイントについてご自身の体験をもとにお話しいただきました。認知症の方への対応についてイメージできるカリキュラムとなりました。



【7・8 限目】講義・実習

「地域でできる運動プログラムの作成・実践」

あいち健康の森健康科学総合センター 井村より、運動プログラムの作成についてのポイントを解説し、実習を行いました。これまでに受講したカリキュラム内容を参考にプログラム作成を行いました。その後は作成例を用いて解説し、受講者の作成したものについても共有を行いました。



【9 限目】講義

「家族の会活動紹介」

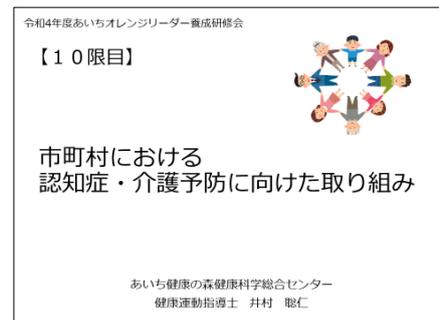
公益社団法人 認知症の人と家族の会 杉山様より、家族の方がたどる心理ステップや多様化する家族形態に合わせた具体的な支援活動についてご紹介いただきました。認知症の人だけでなく、その家族の支援も重要と認識することができました。



【10 限目】講義

「市町村での認知症・介護予防に向けた取り組み」

あいち健康の森健康科学総合センター 井村より、市町村における健康づくりリーダーの認知・活用についての調査結果をお伝えしました。また、今後通いの場などでも活用が想定される「後期高齢者の質問票」についても情報提供を行いました。



【11 限目】講義

「あいちオレンジリーダーとしての役割と活動」

研修会の最後に、オレンジリーダーの役割や今後の活動について考えました。その後、グループワークを実施し、それぞれの意見を共有しました。



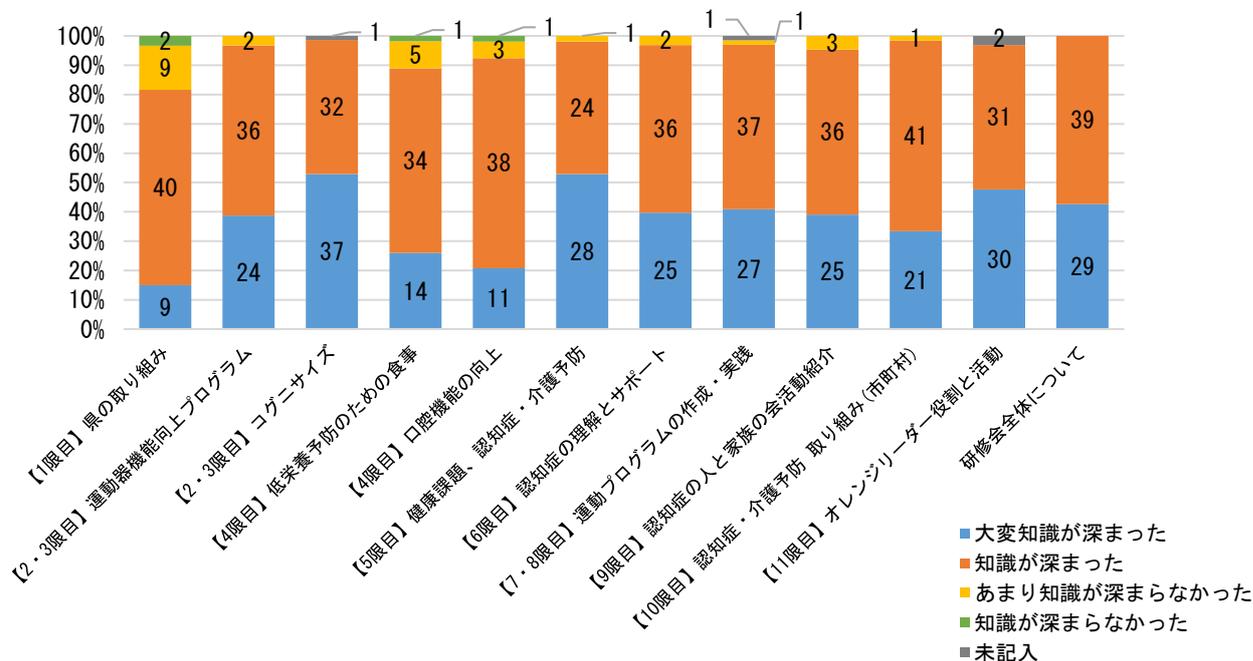
2. 申込状況について

定員 80 人に対し、83 人の申込があった。定員を超過したが、感染症対策を行いながら 83 人全員を受講決定とした。受講決定者の年代別内訳は、男性 9 人 (10.8%)、女性 74 人 (89.2%) であった。

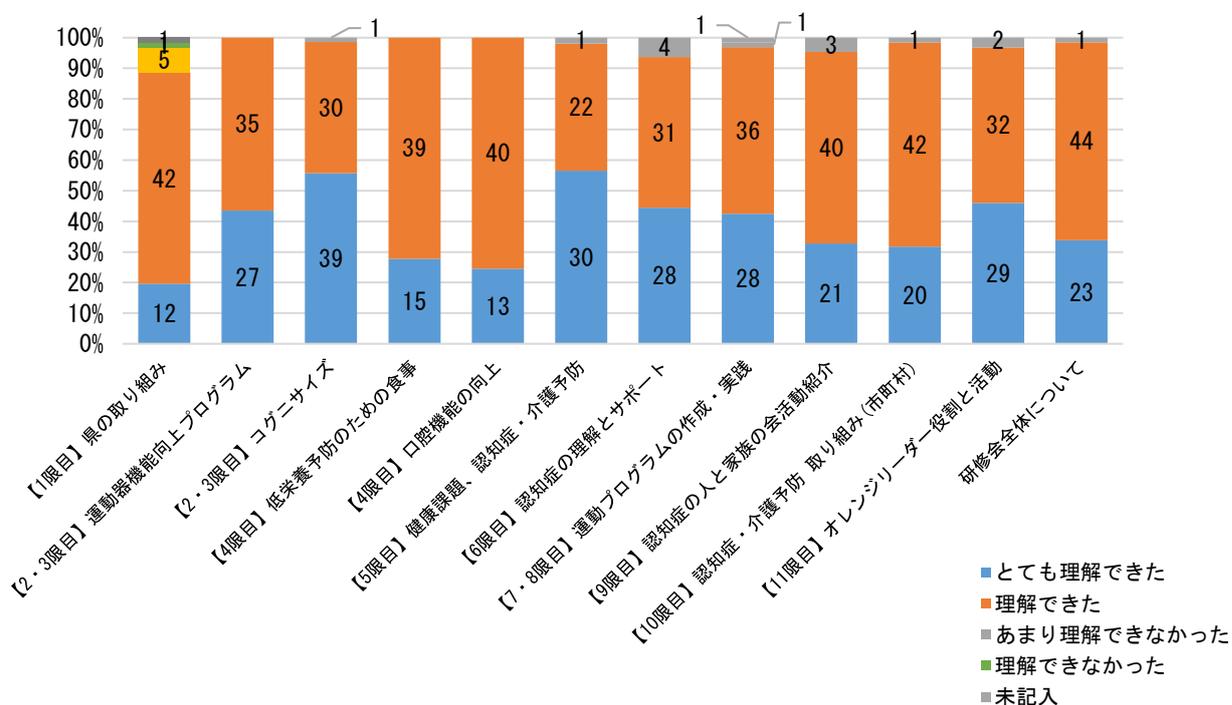
3. 各カリキュラムのアンケート結果

受講後の「知識の習得度」、「理解度」、「満足度」、「活用度」を確認するアンケートを実施した。アンケートの回答は、4段階から回答する方法とした。

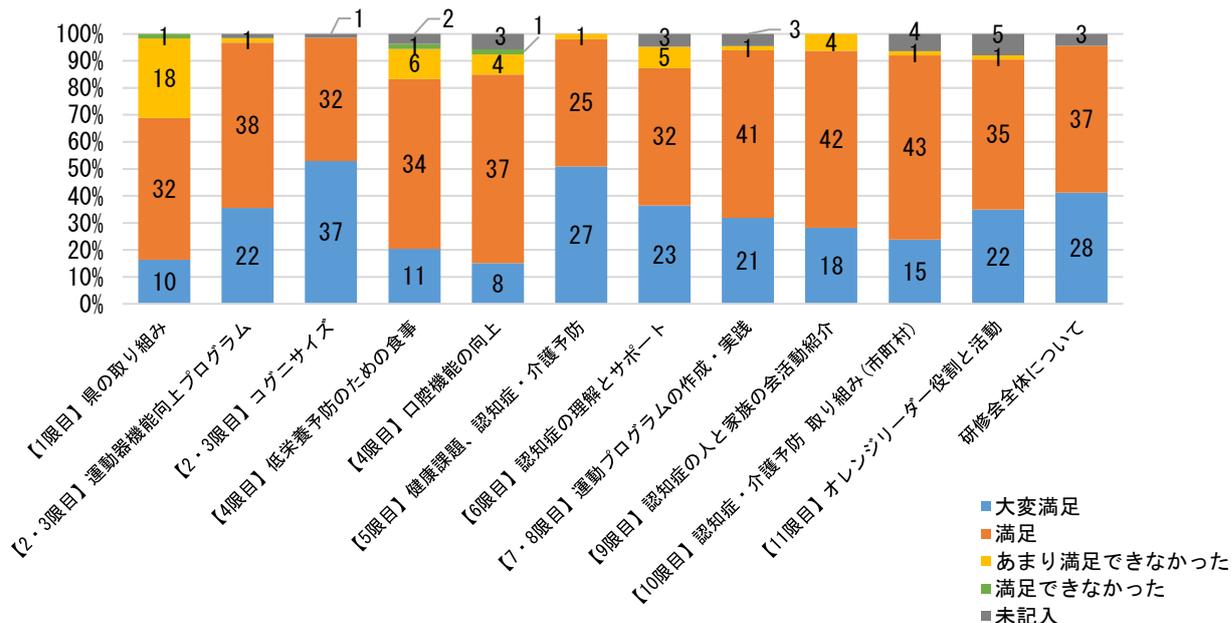
(1) カリキュラム別 知識の習得度



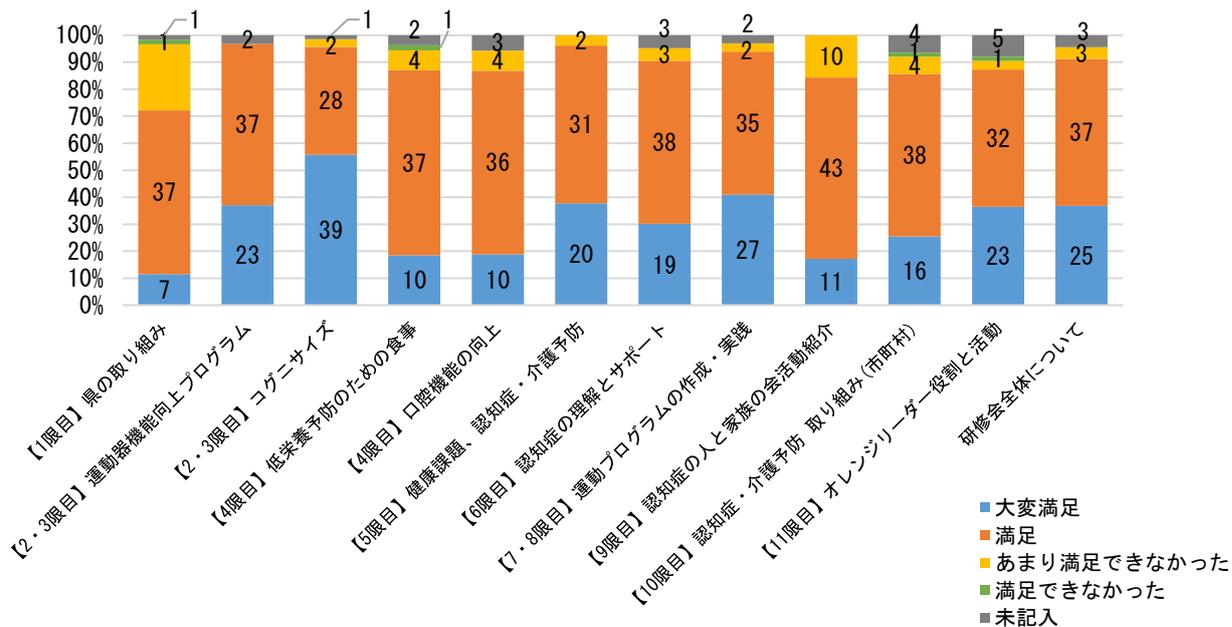
(2) カリキュラム別 理解度



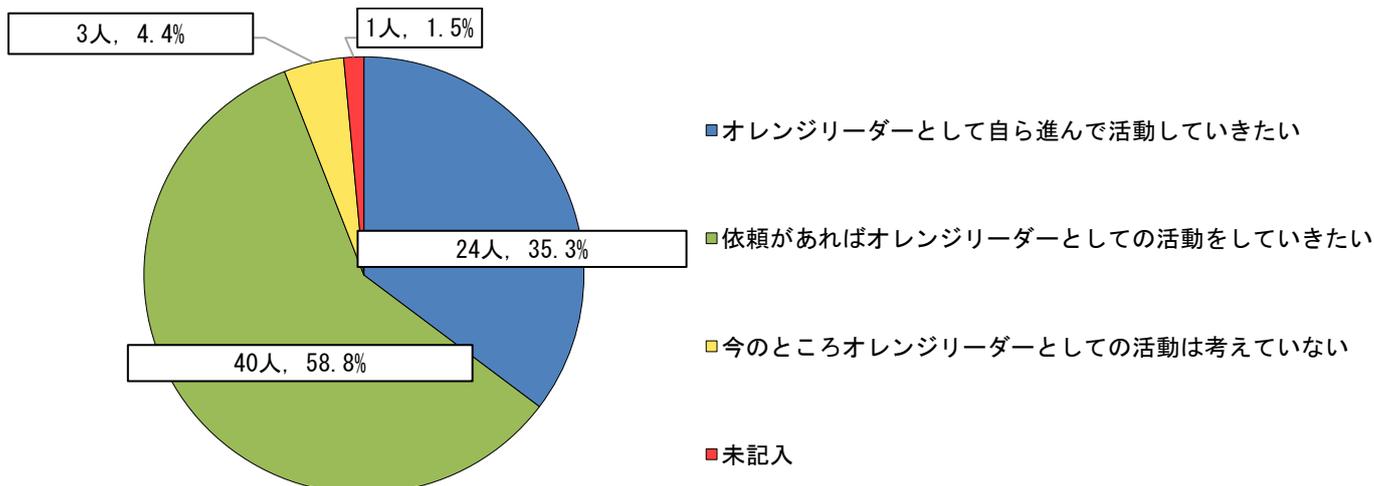
(3) カリキュラム別 満足度



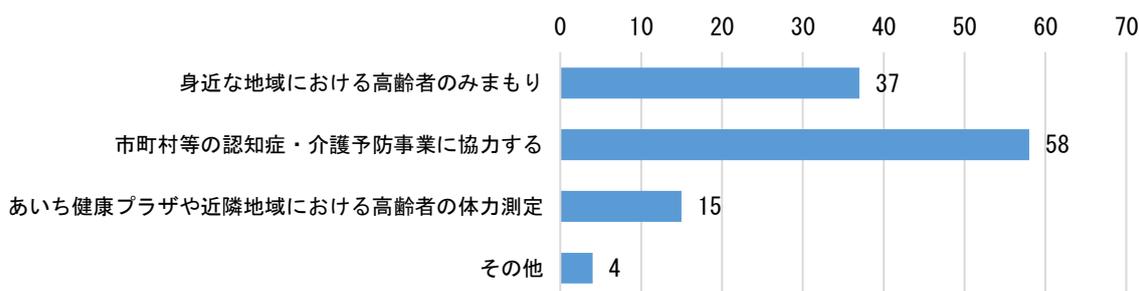
(4) カリキュラム別 活用度



4. 今後の活動におけるアンケート結果



5. オレンジリーダーとして実践や協力をしてみたい活動内容（複数回答可）



※その他（自由記載）

- ・ 家族の介護者として活用したい。
- ・ 団体や自分の教室にて活用できることで活動していきたい。
- ・ 活動中のサロンの中で認知症予防のプログラム入れていく。
- ・ 自分の得意分野で健康づくり介護予防に地道に貢献していく。

6. 研修全体を通して何かご感想やご意見等ありましたらご記入ください。

<研修全体に関すること>

- ・ この研修会に参加できたことに感謝です。とてもよかったです。
- ・ 久しぶりにリーダー同士で顔を合わせてのディスカッションは理解が深まりました。
- ・ 再確認出来たり、知ることも多く、トライしてよかったと思っています。
- ・ この内容を事業団の再研に組み入れていただくとありがたいです。
- ・ グループ時間で交流も出来て本当に良い研修でした。プログラム作成など初めてのこともあり、大変勉強になりました。全体的に本当良かったです。ありがとうございました。
- ・ 2日間ありがとうございました。学びなおしや新しく学ぶことができとても良い研修となりました。
- ・ 大変勉強になりました。これからも健康のうちは続けていこうと思っています。いろいろの事にチャレンジしていこうと思っています。
- ・ 来年活動を始動させるので本当にいろいろと勉強になりました。指導する立場は言葉ひとつとっても非常に大切な意味をもち参加者の立場を理解し、楽しく学ぶ重要性を感じました。ありがとうございました。精進します。
- ・ 認知症にならないようにすることが大事。認知症の知識を得たことで、認知症の方に対する対処や介護者への理解が深まり、とても良かったです。
- ・ オレンジリーダーのいくつかの実践状況のビデオ（解説付）を作ってほしい。
- ・ じっくりまとめて身に着けたい。ありがとうございました。
- ・ 学区内にて介護予防体操の担い手として活動をしています。簡単な脳トレ体操を入れながら行っていますが、コグニサイズを体験したいと思い参加しました。プログラムの中に入れてたいと思います。
- ・ 2025年に向け認知症患者がとても増加傾向にある事を思うと今回得た知識をもとに地域の中で生かして行きたいと思っています。
- ・ 認知症に対して（初期）の症状を見逃さないで大きな心でかかわっていくことが大切だと思います。すごく勉強になりました。

- ・すぐに実践できる具体的な内容が多くありましたので、大変勉強になりました。特に 8 限目のプログラム作成はすぐに実践に生かせるので役に立ちました。ありがとうございました。ほかの地域のリーダーさんとお話のできたので勉強になりました。私は、コロナの関係で初めて健康プラザに来ました。施設も講師の方も最高でした。ありがとうございました。
- ・治療よりも予防が大事！早く気付こう！物忘れ認知機能を低下させない為に創造的な活動、チャレンジ精神、社会参加など自分らしい生き方、笑顔で元気に暮らしたいです。
- ・穏やかな方々ばかりだったので、落ち着いて学ぶことができました。人間の脳や神経、筋肉、血液その他の循環などのメカニズムについて、もっと詳しく知ることが出来ればよいと思いました。話し合いを通して地域による違いがあるとわかりました。考え方ではなく環境要因（たとえば周りに誰もいない地域と人の多い市街地など）

<研修内容に関すること>

- ・低栄養や口腔機能の内容はオレンジリーダーになる前に学んでいる内容と思えるのもう一歩進んで、リーダーとして人に伝えることのできる内容、行動変容につなげる方法を教えてほしい。
- ・認知症の方とのかかわり方を体験したかった。
- ・認知症に関しての資料はいっぱい情報もたくさんあり、ありがたいことですがそれとは別に寝たきりで本人の意思疎通が難しい場合の家族としての接し方やケアの方法とか家族がどのような気持ちで本人とコミュニケーションをとり、また安心して 1 日が過ごせれて又相談したい場合はどこに連絡すればよいか知りたい。
- ・もう少し実践があると良かったです。
- ・認知症の方の運動時の注意点、実際の例など具体的な事も知りたい。コグニサイズの研修も受けたい。
- ・資料も見やすく話もわかりやすかったのですが、実践的なものがもう少しあれば良いのと思いました。
- ・認知症についての知識が深まりました。対応や声掛けについてはとても勉強になりました。コグニサイズの実習では短時間でたくさんのゲームを教えていただきました。もう少し時間を長く指導して欲しかったです。グループワークで他の方々のいろいろな体験ややりたい事などが聞けて良かった。

<今後の活動に関すること>

- ・自分の学区・地域に、一人暮らし、高齢者世帯は多くなってきています。知ってはいましたが、常に勉強していくことが大切、大事だと思います。気を引き締めて、取り組めたらと思います。
- ・市町村職員に対するリーダー認知度が低い。コロナで事業や教室の自粛が続き、参加者減少しているその中でリーダー自らが「健康体操」教室を実行することは難しい。行政が主導していただきリーダーがお手伝いできる環境を作って下さい。新城支部リーダー全員が活動できることを願っています。
- ・地域の公民館で体操サロン活動を健康づくりリーダー 3 名で実施中。マンネリ化して忘れかけていたことが多数ありました。大変参考になりました。これからの糧として、「ここからスタート！」とします。楽しみながらの活動ではありますが、仲間づくりから地域づくりに繋げていけるようにします。

- ・今後オレンジリーダーとして活動できる情報があれば発信してほしい。行政と連携することの大切さを知りました。→アプローチしていきたい。
- ・今後、行政と連携して健康づくりリーダーでできることを協力していきたい。
- ・自分も認知症にならないためにも運動、栄養、社会参加して生活したいと意識しました。

<受講環境に関すること>

- ・ワイヤレスマイクでの設備ですとケーブルを引くわずらわしさが無いと思います。
- ・聴き取りにくかった（最初に早口になると言われたのでわかってましたが全体に感じました）
- ・資料の中に字が小さいのがあり見にくかった。前で話す人がマスクなので人によって聞きづらかった。
- ・駅⇄会場の送迎はとても助かり、感謝申し上げます。
- ・放映画面の不鮮明、音量の室内での反響があり、聞き取りが不明の時があった。

<その他>

- ・オレンジリーダーの役割は、行政の手伝いが主とわかりました。
- ・認知症は予防できると言い過ぎていると感じます。
- ・市が独自にオレンジリーダー研修をしている。プラザ研修に市がかかわっていないので、リーダーになっても声がかからない。1年前にとった方も何も連絡ありません。
- ・介護予防リーダーとオレンジリーダーの違いは何ですか？
- ・県と各市町 自主・独立・多種で県・市町のタイアップが難しい。（対応できていない）→オレンジの活用が難しい。介護予防、オレンジの分担が市町村には難しい。男性が少ない。年金が60→65歳で高齢化。年金だけで生活できる人が少ない→健康リーダー、介護リーダー、オレンジリーダーなり手が高齢化。

7. 認定・登録状況について

受講決定者 83 人のうち、事前に研修会をキャンセル及び当日の欠席者は 12 人だった。受講者 71 人のうち、2 日間のカリキュラムをすべて受講した 66 人を「あいちオレンジリーダー」として認定し、「あいちオレンジリーダー登録名簿」に新規登録する。

また、カリキュラム修了と認めるための単位が足りなかった 5 人は、次年度に未受講のカリキュラムを受講することで、修了を証明し登録することができる。