

令和5年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第2回)の実施報告

令和5年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第2回)の動画をホームページに掲載し、7月22日(土)から8月5日(土)までの2週間を視聴期間として実施しました。動画視聴回数は360回であり、アンケートの提出数は115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		アンケート提出数
			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	2
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	2
		3	北	北・守山・東・西	0
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	4
		2	豊明	豊明・日進・東郷	4
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	7
		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	4
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・飛鳥・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	2
		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	1
		2	半田	半田	0
		3	知多	知多・常滑	6
		4	東海	東海・大府	4
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	8
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	2
		3	安城	安城・知立	15
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	3
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	6
⑦	東三河	1	豊橋		7
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	0
		3	蒲郡	蒲郡	4
		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)	6
小 計					91
連絡協議会に属さないリーダー					24
合 計					115

【カリキュラム】

内 容 (時間)	講 師
フレイル予防のための生活習慣 ～食事・口腔編～ (約45分)	あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 田島 楓華 歯科衛生士 永田 千里

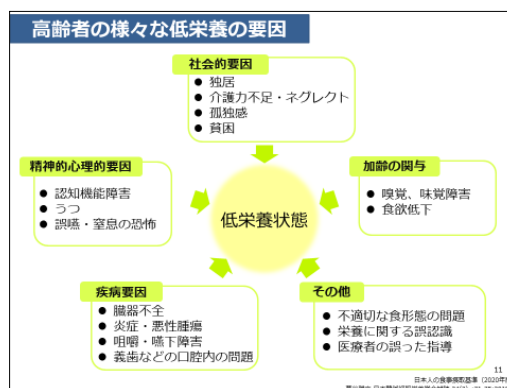
【研修会の様子】

●フレイル予防のための生活習慣

フレイル予防のための食事

本日の流れ

- フレイルと食事（低栄養）の関係について
- 低栄養について
- 低栄養を予防するための食事のポイント



フレイル予防のための食事について、あいち健康の森健康科学総合センター管理栄養士の田島より講義を行いました。

低栄養をキーワードに、フレイルと食事の関係について解説しました。高齢者ではエネルギー摂取量やビタミン、たんぱく質などの栄養素も不足傾向にあり、低栄養・フレイルになりやすい傾向があるとデータを用いて伝えました。また、低栄養を予防するための食事のポイントについて具体的な食事内容、量、食欲が湧かない時の工夫等を伝えました。

受講後のアンケートでは「運動教室で少しずつ、例えば、魚、肉、卵などの良質なたんぱく質と具体的に伝えていきたい。」、「食のバランスの大切さ等を話し、毎日の体重チェックを勧めたい」、「バランス良いメニューと無理しない調理で構わないので、楽しく一日三回の食事を心がけるよう指導していきたい。」等の感想をいただきました。

フレイル予防のための生活習慣～口腔編～

本日の流れ

- ・フレイルと口腔
- ・オーラルフレイルについて
- ・オーラルフレイルを
予防するためのポイント

オーラルフレイル予防のためには

- ① かかりつけ歯科医を持つ
- ② 口の“ささいな衰え”に気づくこと
- ③ バランスの取れた食事をとる

※公益社団法人 日本歯科医師会 16

フレイル予防のための生活習慣～口腔編～について、あいち健康の森健康科学総合センター歯科衛生士の永田より講義を行いました。

オーラルフレイルをキーワードに、フレイルと口腔機能の関係について解説しました。口腔機能、歯の本数が少なくなると認知症の発症リスクが高くなる研究報告もあり、日ごろの歯の手入れの大切さが再認識されました。また、オーラルフレイル予防のために、ささいな変化、具体的には滑舌低下、食べこぼし等に気づくことが重要と伝えました。最後に、サロンや通いの場等で活用できる口腔体操についても紹介しました。

受講後のアンケートでは「パタカラ体操を体操教室で実施します。」、「オーラルフレイル予防について自分の家族、教室の参加者さんと話し合ってみたい」、「かかりつけ歯科を持つこと、しっかり噛むなどを話していきたい。」、等の感想をいただきました。

今後も、皆様からいただいた意見を踏まえ、より良い研修会を企画していきたいと思えます。