

令和5年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第4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4回)を11月25日(土)に実施しました。参加者数は130名で、アンケートの提出数は126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】

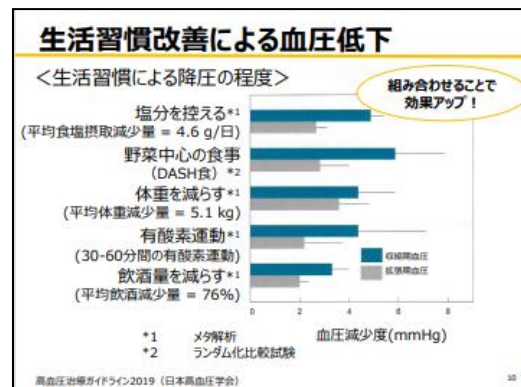
リーダー連絡協議会支部別				地域詳細	出席者数
				区及び市町村名	
①	名古屋	1	東・西	昭和・名東・千種・中・中川・中村	2
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	2
		3	北	北・守山・東・西	1
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	5
		2	豊明	豊明・日進・東郷	8
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	5
		4	清須	北名古屋(師勝・西春)・清須(西枇杷島・清洲・新川・春日)・豊山	5
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曽川)	5
		2	津島	弥富(弥富・十四山)・津島・あま(七宝・美和・甚目寺)・大治・蟹江・飛島・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	5
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	2
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	6
		2	半田	半田	2
		3	知多	知多・常滑	11
		4	東海	東海・大府	3
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	5
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	3
		3	安城	安城・知立	12
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	1
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	11
⑦	東三河	1	豊橋		9
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	3
		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)	0
		5	田原	田原(渥美)	2
小計					111
連絡協議会に属さないリーダー(所属欄未記入者)					15
アンケート未提出者数					4
合 計					130

【カリキュラム】

内 容 (時間)	講 師
関節痛がある人への運動指導	社会医療法人財団新和会八千代病院 理学療法士 小笠原 巧
高血圧予防のための生活習慣	あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 加藤 美穂

【研修会の様子】

●高血圧予防のための生活習慣

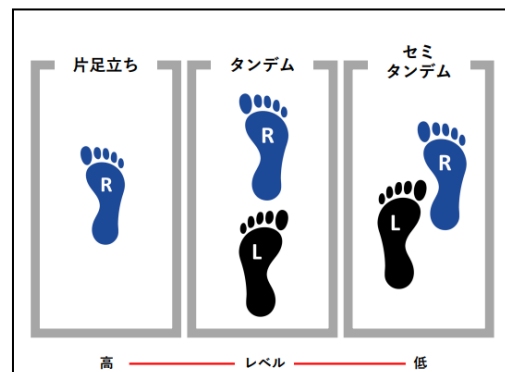


高血圧予防のための生活習慣について、あいち健康の森健康科学総合センター保健師の加藤より講義を行いました。

高血圧をキーワードに、減塩や運動、禁煙等の視点から解説しました。血圧を下げるには塩分を控えることや有酸素運動を実施することで効果が得られることや、それらを組み合わせることで更に効果が上がることをお伝えしました。また、野菜をたくさん食べるコツなど、すぐに取り組める内容も紹介しました。最後に、高血圧を予防する方法はいくつかあるが、まずはできそうなことから取り組んで継続させることが大切と伝えられました。

受講後のアンケートでは「運動開始前に血圧測定を行うことが大切だと感じました」、「高血圧や減塩について教室の時に参加者に伝えたい」、「有酸素運動の継続が大切と思いました。教室でも積極的に行いたい」、等の感想をいただきました。

●関節痛がある人への運動指導



関節痛がある人への運動指導について、社会医療法人財団新和会 八千代病院の理学療法士小笠原様より講義・実技をいただきました。

関節痛をキーワードに、痛みの種類や正しい姿勢の講義、実技を行いました。講義では、痛みが出ていても3日以上放置はしないこと、などについて伝えられたほか、実技では正しい力の入れ方について、イメージしやすいものに例える手法が伝えられました。

受講後のアンケートでは「参加者が自分の体を知り、運動に取り組めるような教室づくりをしていきたい」、「痛みのある人は周りに多いのでぜひ試してみたい」、「新たなアプローチを知ることができました。実際の教室ですぐ使えると思います」、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います。