

令和5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3日間

【日程・会場】

1日目 令和5年12月2日（土）午前10時から午後4時10分まで

2日目 令和5年12月9日（土）午前10時から午後3時10分まで

3日目 令和5年12月16日（土）午前10時から午後3時10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 健康学習室2・3

【対象者・定員】

愛知県健康づくりリーダー 50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。（12単位：720分）

なお、前年度一部を受講したものは該当カリキュラムを免除とした。

【認定】

3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。

1日目 12月2日 土曜日 【午前9時30分より学習室2・3前にて受付開始】

セッションNo	タイトル	場所	時間	担当
セッション0	オリエンテーション	学習室2・3	10:00~10:10	研修会担当
セッション1	講義 あいちオレンジリーダーの活動について	学習室2・3	10:10~10:40	運動指導員
休憩			10分間	
セッション2	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	学習室2・3	10:50~11:20	愛知県福祉局 高齢福祉課
セッション3	講義 健康寿命を延ばす秘訣	学習室2・3	11:20~11:50	指導者養成課
昼食・休憩			60分間	
セッション4	講義 フレイル・認知症の早期発見のために	学習室2・3	12:50~13:50	指導者養成課
休憩			10分間	
セッション5	講義 認知症・介護予防に必要な栄養・口腔のはなし	学習室2・3	14:00~15:00	管理栄養士 歯科衛生士
休憩			15:00~15:10	
セッション6	講義 QOL・いきがい~高齢者の活動支援に向けて~	学習室2・3	15:10~16:10	あいち健康プラザ医師

2日目 12月9日 土曜日 【午前9時30分より健康開発館受付前にて受付開始】

セッションNo	タイトル	場所	時間	担当
セッション1	講義・実技 運動機能・認知機能向上プログラム	レクジム	10:00~12:00	運動指導員
昼食・休憩			60分間	
セッション2	講義 あいちオレンジリーダーの活動報告~事例紹介~	学習室2・3	13:00~13:30	あいちオレンジリーダー
休憩			10分間	
セッション3	講義 コミュニティでの早期発見・対応につなげるために	学習室2・3	13:40~15:10	認知症の人と家族の会 あいち健康プラザ医師

3日目 12月16日 土曜日 【午前9時30分より健康開発館受付前にて受付開始】

セッションNo	タイトル	場所	時間	担当
セッション1	講義・実技 コグニサイズの理論と実践	レクジム	10:00~11:00	国立長寿 医療研究センター
休憩			10分間	
セッション2	講義・実技 高齢者の体力測定の実際	学習室2・3	11:10~12:10	運動指導員
昼食・休憩			60分間	
セッション3	グループワーク 明日に向けて~オレンジリーダーのできること~	学習室2・3	13:10~14:40	指導者養成課 あいち健康プラザ医師
休憩			10分間	
	事務連絡	学習室2・3	14:50~15:10	研修会担当

1日目

【セッション1】 講義

「あいちオレンジリーダーの活動について」

あいち健康の森健康科学総合センター 井村より、あいちオレンジリーダーの活動について、役割等を踏まえ、地域での活動やあいち健康プラザとのかかわりについても交えてお伝えしました。



【セッション2】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。



【セッション3】講義

「健康寿命を延ばす秘訣」

あいち健康の森健康科学総合センター 加藤より、健康寿命を延ばす秘訣について、高齢化社会の現状や健康寿命、介護予防の視点からお伝えしました。



【セッション4】講義

「フレイル・認知症の早期発見のために」

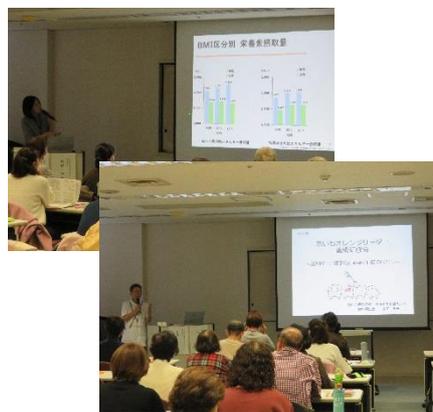
あいち健康の森健康科学総合センター 井村より、後期高齢者健康度評価の概要や、地域で行った認知機能検査、体力測定の結果、その関連についてお伝えしました。



【セッション5】講義

「認知症・介護予防に必要な栄養・口腔のはなし」

あいち健康の森健康科学総合センター 小津と永田より、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伝えしました。



【セッション6】講義

「QOL・いきがい～高齢者の活動支援に向けて～」

あいち健康の森健康科学総合センター 平川より、高齢者の活動支援について、認知症と生活習慣病の関わりや生きがい、健康づくりリーダーの役割の視点からお伝えしました。



2日目

【セッション1】講義・実技

「運動機能・認知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、運動器について、認知機能との関わりや運動をすることで得られる効果について、また、運動実技ではロールプレイを行い、指導方法や声掛けについて学びました。



【セッション2】講義

「あいちオレンジリーダーの活動報告～事例紹介～」

あいちオレンジリーダー 近藤様より、オレンジリーダーとしての活動報告を行いました。地域の高齢者に対し電話での支援を行ったこと、その時に感じたこと、気を付けたポイントなどをお話しいただきました。



【セッション3】講義

「コミュニティでの早期発見・対応につなげるために」

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。



3日目

【セッション1】講義・実技

「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話しいただき、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。



【セッション2】講義・実技

「高齢者の体力測定の実際」

あいち健康の森健康科学総合センター 井村より、高齢者の身体的特徴や体力測定の方法、測定時の注意点などをお伝えしました。また、ADL（日常生活動作）のチェックについても紹介しました。



【セッション3】グループワーク

「明日に向けて～オレンジリーダーのできること～」

研修会のまとめとして、研修会で学んだことや目指すオレンジリーダー像、目指すために必要なことなどを話し合いました。また、模造紙にまとめた内容をグループごとに発表し、全体で共有しました。



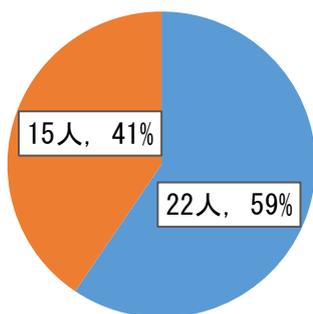
2. 申込状況について

定員 50 人に対し、41 人の申込があり、41 人全員を受講決定とした。

3. 研修会のアンケート結果

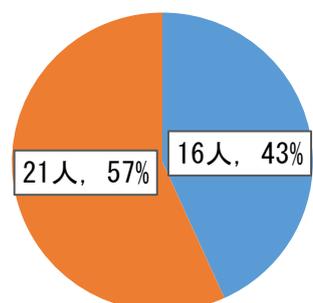
研修会の「知識の習得度」、「理解度」、「満足度」、「活用度」を確認するアンケートを実施した。アンケートの回答は、4段階から回答する方法とした。（回答者数 37 人）

知識の習得度



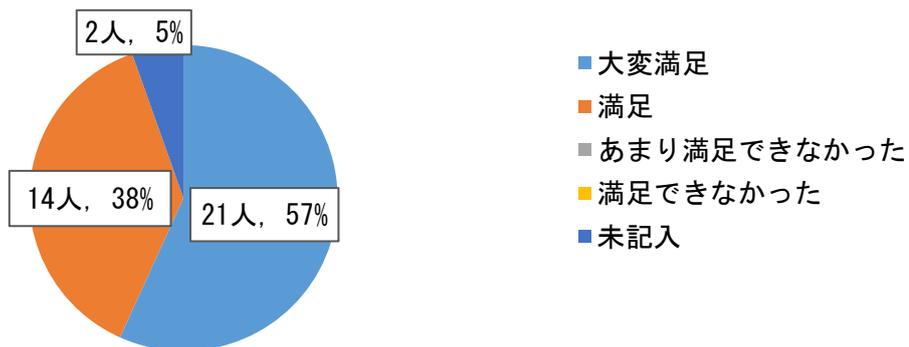
- 大変知識が深まった
- 知識が深まった
- あまり知識が深まらなかった
- 知識が深まらなかった
- 未記入

理解度

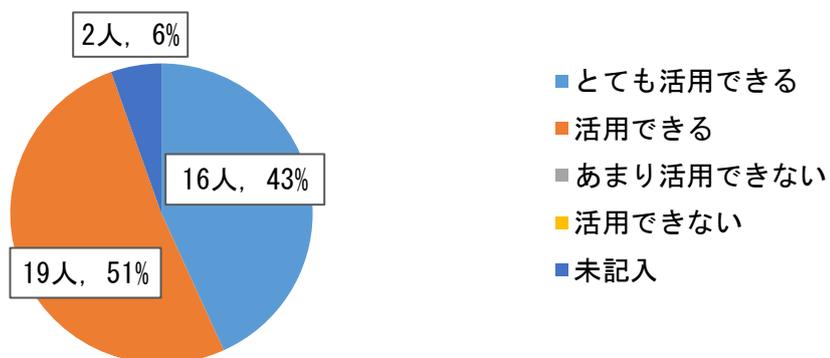


- とても理解できた
- 理解できた
- あまり理解できなかった
- 理解できなかった
- 未記入

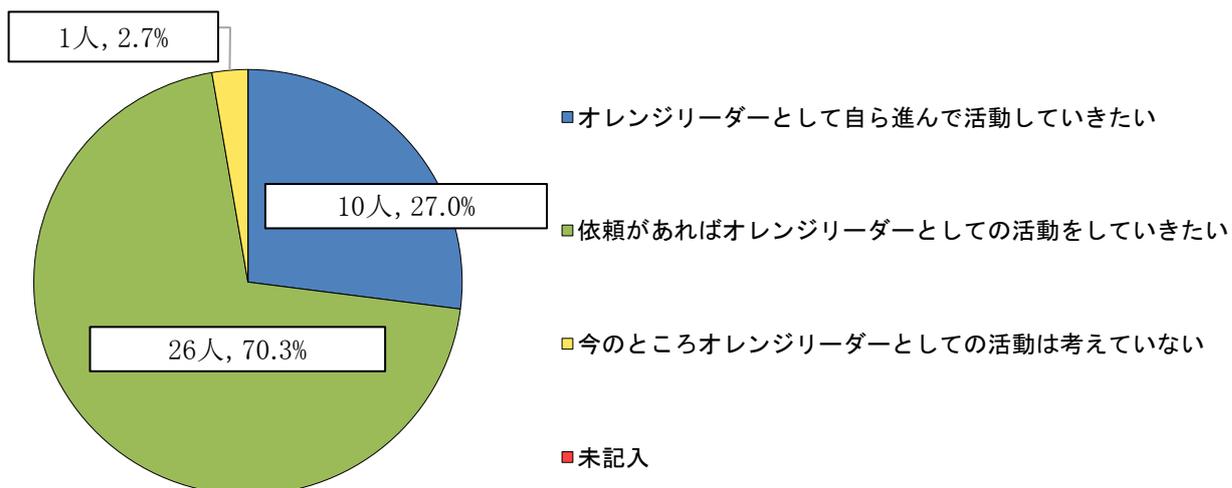
満足度



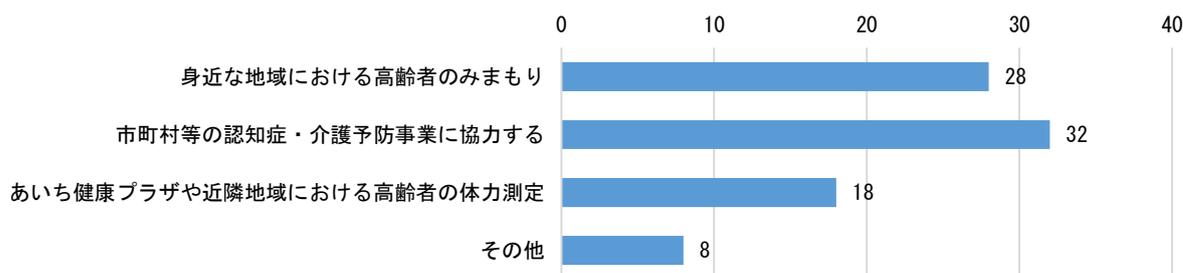
活用度



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）

- ・活動をしている方の見学がしたいです。
- ・認知症カフェ等で活動したいです。
- ・自分の教室で活用したいです。

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。

<研修内容に関すること>

- ・資料の中にはない話が平川先生から聞けたので、楽しく学ばせていただきました。
- ・机上が多いので実技がもう少しあるとよかった。
- ・認知症のことだけ学ぶのかなと思っていたが、運動やフレイル予防などいろいろ学べてリーダーの再教育も兼ねていたのでよかったです。
- ・資料が小さいので見にくかったです。資料によっては2分の1分割のほうが良い。講師の方の話がとても上手で、楽しく受講できました。話し方もとても勉強になりました。
- ・コグニサイズの講義は名前は聞いていましたが、実際に活動してみてもわかりやすく、楽しく参加できました。
- ・実際オレンジリーダーとして活動していらっしゃる講師のお話は勉強になりました。
- ・不可能かもしれませんが、できることならもう1～2日、研修日を増やしていただき、ゆっくりと学べたらと感じました。内容も学びが多かったので焦らずじっくり自分のものにし、地元に戻って実践していきたいと思いました。

<今後の活動に関すること>

- ・学んだことを早く誰かに伝えたり、教えたりすると効果があるようなのでサロンで話してみたいです。
- ・認知症ケア、予防についてさらに詳しく学びたいと思いました。興味を持たない方々にそれをどう伝えるかが課題と感じました。
- ・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いたいです。
- ・高齢者サロンや認知症カフェ等、通いの場での実践活動により、閉じこもり防止や認知機能の低下を緩やかにするなどの役割を担いたいです。
- ・まずは認知症グループホームにて仕事をしているので、その中で取り入れることができたかと考えています。
- ・早速、教室で実践していきたいと思います。行政にも協力していただくことの大切さがわかりました。
- ・オレンジリーダーとして、高齢者の方を見守り、フレイル予防などの啓発をしていこうと思います。

ました。

<その他>

- ・研修に参加された方々は積極的に質問される方が結構見えるのが印象的でした。
- ・平川医師は親しみがあり、抜群におもしろかったです。
- ・平川先生の語り掛けるようなお話がよかったです。認知症の話は何回も聞いてきたが、より理解できました。
- ・講師の方の話術は学ぶところが多いです。
- ・認知症の知識が深まり、研修で学んだことを忘れないうちにやってみたいと強く思いました。

7. 認定・登録状況について

受講決定者 41 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 4 人であった。受講者 37 人のうち、3 日間のカリキュラムをすべて受講した 36 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 1 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とする。

<令和 6 年度に向けて>

研修内容、開催日数を本年度から拡張して実施した。令和 6 年度は令和 5 年度をベースに開催する予定である。また、オレンジリーダーの初年度認定者（令和元年度認定者）が初めての更新となる。多くの方が更新し、更新の手続きが円滑に進むようにしていきたい。