

# 令和7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8年1月31日（土）午前10時から午後4時00分まで

2日目 令和8年2月7日（土）午前10時から午後3時40分まで

3日目 令和8年2月14日（土）午前10時から午後2時40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）

### 【プログラム】

認知症・介護予防に関するプログラムとした。（12単位：720分）

なお、前年度一部を受講したものは該当プログラムを免除とした。

### 【認定】

3日間のプログ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プログラムについては翌年度受講することで認定とする。

## 令和7年度あいちオレンジリーダー養成研修会プログラム

| 場所:健康学習室         |   | 場所:健康学習室・レクリエーションジム |   | 場所:健康学習室・レクリエーションジム |  |
|------------------|---|---------------------|---|---------------------|--|
| 1日目:令和8年1月31日(土) |   | 2日目:令和8年2月7日(土)     |   | 3日目:令和8年2月14日(土)    |  |
| 時間               | 内容  | 時間                  | 内容  | 時間                  | 内容   |
| 9:30             | 受付  | 9:30                | 受付  | 9:30                | 受付   |
| 10:00            | 「オリエンテーション」   | 10:00               | 講義<br>「認知症の人や家族の人が安心して暮らせるために<br>～家族の会活動紹介～」<br>・認知症の人と家族の会の活動紹介<br>・認知症の方への接し方<br>・グループワーク                                       | 10:00               | シナリオトレーニング<br>「地域で認知症の人を見つけ、つなぐ」<br>・具体的な事例をもとに、対応を考える<br>講師<br>あいち健康の森健康科学総合センター<br>健康開発部 研修啓発課                             |
| 10:10            | 講義<br>「あいちオレンジリーダーの活動について」<br>講師<br>あいち健康の森健康科学総合センター<br>健康開発部 研修啓発課 荒河香織   |                     |   |                     |  |
| 10:40            | 講義<br>「愛知県における介護予防及び<br>認知症施策推進の取り組み」<br>講師<br>愛知県福祉局高齢福祉課 拓植邦夫   |                     | 講師<br>認知症の人と家族の会 代表 尾之内 直美<br>あいち健康の森健康科学総合センター<br>健康開発部 研修啓発課  | 11:00               | グループワーク①<br>「地域の社会資源を探してみよう！」<br>・テーマに沿って社会資源を探す<br>講師<br>あいち健康の森健康科学総合センター<br>健康開発部 研修啓発課                                   |
| 11:10            | 休憩  | 11:30               | 休憩  | 12:00               | 休憩   |
| 11:20            | 講義<br>「フレイル予防のために～フレイルを理解する～」<br>・フレイルの概論<br>・フレイル予防の方法 等<br>講師<br>あいち健康の森健康科学総合センター<br>健康開発部 保健師 橋本安奈                    | 11:40               | 講義<br>「フレイル予防のための生活習慣(食事・口腔編)」<br>・高齢者の食生活のポイント<br>・高齢者の口腔ケア 等<br>講師<br>あいち健康の森健康科学総合センター<br>健康開発部 管理栄養士 横山友恵<br>健康開発部 歯科衛生士 永田千里 |                     |  |
| 12:20            | 休憩  | 12:40               | 休憩・移動   |                     |  |
| 13:20            | 実技<br>「コグニサイズの理論と実際」<br>・コグニサイズについて<br>講師<br>国立長寿医療研究センター 崎本 史生   | 13:40               | 講義・実技<br>「介護予防のための測定・評価法」<br>・後期高齢者の質問票<br>・ロコモ度テスト、生活体力測定 等<br>講師<br>あいち健康の森健康科学総合センター<br>健康開発部 研修啓発課 池田達哉<br>健康開発部 保健師 橋本安奈     | 13:00               | グループワーク②<br>「明日に向けて<br>～地域でできるオレンジリーダーの実践活動～」<br>・オレンジリーダーとしてできること<br>・自分の住むまちをこんなまちにしたい<br>あいち健康の森健康科学総合センター<br>健康開発部 研修啓発課 |
| 14:20            | 休憩  |                     |   | 14:30               | 事務連絡   |
| 14:30            | 講義・実技<br>「フレイル予防のための生活習慣(身体活動・運動編)」<br>・高齢者の身体活動推奨事項<br>・運動実践時のポイント、注意事項 等<br>講師<br>あいち健康の森健康科学総合センター<br>健康開発部 研修啓発課 池田達哉 |                     |   | 14:40               |  |
| 16:00            |   | 15:40               |   |                     |  |

※研修会は原則3日間出席する必要があります。  
※プログラム内容は変更する場合があります。

## <1日目>

### 【あいちオレンジリーダーの活動について】講義

あいち健康の森健康科学総合センター 荒河より、あいちオレンジリーダーの活動について、地域での活動やあいち健康プラザとの関わりを交えて伝え、役割を学びました。



### 【愛知県における介護予防及び認知症施策推進の取り組み】講義

愛知県福祉局福祉部高齢福祉課 柘植様より、認知症施策について、日本の人口構造の変化や認知症の人の将来推計から、国や愛知県の計画・取り組み状況をお話しいただき、高齢者を支える社会の仕組みを学びました。



### 【フレイル予防のために ～フレイルを理解する～】講義

あいち健康の森健康科学総合センター 橋本より、介護を引き起こす要因から、その前段階であるフレイルについて取り上げ、フレイル予防の方法について学びました。



### 【コグニサイズの理論と実践】講義・実技

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 崎本様より、認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」の効果と方法をお話しいただき、実際の体験も交えて指導時の注意点を学びました。



### 【フレイル予防のための生活習慣（身体活動編・運動編）】講義・実技

あいち健康の森健康科学総合センター 池田より、フレイル予防に必要な運動や身体活動について、日常生活で気をつけることや、運動実技では、高齢者に運動指導する際の方法や安全管理について学びました。



## 2 日目

### 【認知症の人や家族の人が安心して暮らせるために ～家族の会 活動紹介～】講義

公益社団法人 認知症の人と家族の会 尾之内様より、認知症の方がいる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であることを学びました。



### 【フレイル予防のための生活習慣（食事編・口腔編）】講義

あいち健康の森健康科学総合センター 横山と永田より、フレイルを予防するための栄養面や口腔面について、日常生活で気をつけたいポイントや指導時に活用できる予防方法について学びました。



### 【介護予防のための測定・評価法】講義・実技

あいち健康の森健康科学総合センター 橋本、荒河より、介護予防に関するフレイルの判定方法について、J-GHS 基準と後期高齢者の質問票の解説を行い、実際の評価方法について体験し、方法や気をつけることを学びました。



## 3 日目

### 【地域で認知症の人を見つけ、つなぐ】シナリオトレーニング

あいち健康の森健康科学総合センター 荒河より認知症やフレイルが疑われる事例について、ワークシートを用いて個人ワークを行いグループでの意見交換を行いました。事例を通して、リーダーとしてどのような視点で寄り添い、具体的な声かけや支援につなげられるかを考えました。



### 【地域の社会資源を探してみよう！】グループワーク

「身体的」「心理的・精神的」「社会的」という3つのフレイルの視点から、それぞれの状態に当てはまる人がいた際、活用できる地域の場所やサービスを探し出しました。自分たちの地域にある病院や通いの場、相談窓口などを改めて整理し、リーダーとしてそれらをどう結びつけて案内していくかについて学びました。



### 【明日に向けて～オレンジリーダーのできること～】グループワーク

3日間の研修での学びを振り返り、「オレンジリーダーとして自分ができること」や「他のリーダーと協力して取り組めること」について考え、グループごとにまとめて発表しました。地域で活動を開始するための具体的な一歩を共有し、リーダー同士のつながりを深めながら、今後の活動に向けた意欲を高め合いました。



## 2. 申込状況について

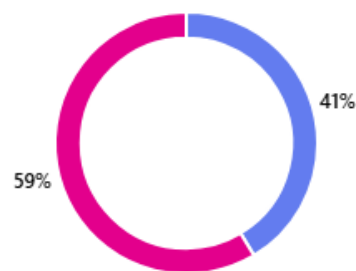
定員 50 名に対し 34 名の申し込みがあり、研修会参加辞退、体調不良等による欠席を除いた 29 名が受講。なお、受講者のうち 1 名は、昨年度からの単位持ち越し者として、不足していた 1 日目(コグニサイズ)および 3 日目(明日に向けて)のプログラムのみ受講。

## 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 29 人)

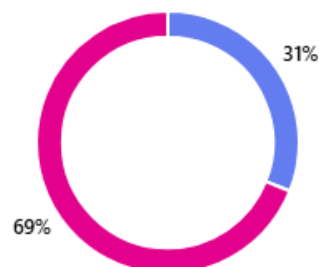
### 知識の習得度

|                 |    |
|-----------------|----|
| ● 大変知識が深まった     | 12 |
| ● 知識が深まった       | 17 |
| ● あまり知識が深まらなかった | 0  |
| ● 知識が深まらなかった    | 0  |



### 理解度

|               |    |
|---------------|----|
| ● とても理解できた    | 9  |
| ● 理解できた       | 20 |
| ● あまり理解できなかった | 0  |
| ● 理解できなかった    | 0  |



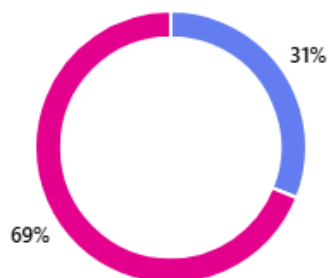
## 満足度

|               |    |
|---------------|----|
| ● 大変満足        | 13 |
| ● 満足          | 16 |
| ● あまり満足できなかった | 0  |
| ● 満足できなかった    | 0  |



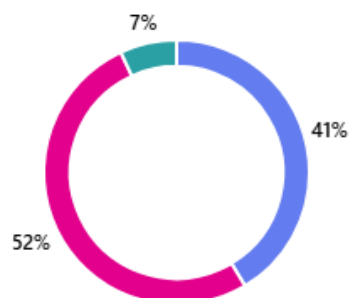
## 活用度

|             |    |
|-------------|----|
| ● かなり活用できる  | 9  |
| ● 活用できる     | 20 |
| ● あまり活用できない | 0  |
| ● 活用できない    | 0  |



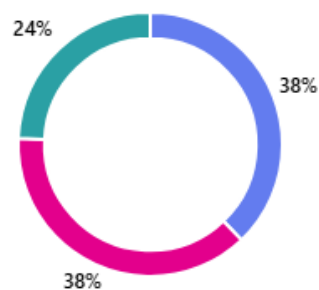
## 4. 今後の活動におけるアンケート結果

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| ● オレンジリーダーとして自ら進んで活動していきたい    | 12 |
| ● 依頼があればオレンジリーダーとしての活動をしていきたい | 15 |
| ● 今のところオレンジリーダーとしての活動は考えていない  | 2  |



## 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）

|                           |    |
|---------------------------|----|
| ● 身近な地域における高齢者のみまもり       | 25 |
| ● 市町村等の認知症・介護予防事業に協力する    | 25 |
| ● あいち健康プラザ事業の協力（体力測定、研究等） | 16 |



## 6. 研修全体を通して感想や意見など

### <満足感>

- ・大変有意義な研修であり、多くのことを学ぶことができました。
- ・非常に練られたプログラムで、充実した3日間を過ごせました。
- ・このような学習の機会を持てたことを大変嬉しく、内容に非常に満足しています。
- ・今後のさらなるスキルアップに繋がる、期待以上の研修内容でした。
- ・講師の方々のご指導も親切で、短い日程の中でも非常に充実感がありました。

### <研修で得たこと>

- ・地域密着型活動の重要性について、改めて認識を深めることができました。
- ・フレイル予防や認知症に関する専門知識を深め、今後の活動への自信ができました。
- ・市町村等による「高齢者のみまもり」の仕組みを理解できました。
- ・新たな視点での学びが多くありました。
- ・「他の人の役に立ちたい」という想いを強くし、地域活動への参加意欲が高まりました。
- ・学んだ知識を活かし、今後の介護予防事業へ積極的に協力していきたいと考えています。

## 7. 認定・登録状況について

3日間のプログラムをすべて受講した29人を「あいちオレンジリーダー」として認定した。

### <令和7年度に向けて>

本年度の研修会では、認知症予防に加えてフレイル予防への理解を深めるため、高齢者の質問票やJ-CHS基準の視点をより具体的に取り入れたプログラムを実施した。受講生からはフレイルに関する理解が進んだとの声が多く、満足度・活用度ともに高い結果となった。特に、身近な事例を用いた「シナリオトレーニング」では、対象者の困りごとが身体・心理・社会のどこに繋がっているかを根拠とともに整理し、「15の質問票」の項目に当てはめながら気になるサインを読み取るワークを展開した。また、この学びを起点に地域資源を探索するワークや、仲間と協力して自分たちにできることを模索するグループワークを通じ、多様な視点で住民を支える「リンクワーカー」としての役割を共有し、互いの知恵を出し合う貴重な機会となった。今後は運動指導以外の役割にも目を向け、それぞれの得意分野を活かしながら活動の輪を広げていけるよう、次年度も一人ひとりの気づきを大切にする研修を実施していきたい。