

令和7年度愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第6回)の実施報告

令和7年3月7日(土)に令和7年度愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第6回)を来場型として開催し、113人が参加しました。参加者のうち79人からアンケートを回収し、地区別の提出状況は下記のとおりです。(アンケート回収率:69.9%)

【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	1
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	1
		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	1
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	2
		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	2
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	4
		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)	2
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	4
④	知多	1	美浜	武豊・美浜・南知多	0
		2	半田	半田・阿久比	6
		3	知多	知多・常滑	14
		4	東海	東海・大府・東浦	1
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	4
		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	0
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	2
⑦	東三河	1	豊橋		2
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	0
		3	蒲郡	蒲郡	0
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)	3
		5	田原	田原(渥美)	2
小 計					70
連絡協議会に属さないリーダー					9
合 計					79

【プログラム】

内 容	講 師
首・肩に痛みがある方への運動指導 (講義・実技)	愛知医科大学病院 理学療法士 井上雅之先生

【研修会の様子】

●首・肩に痛みがある方への運動指導（講義・実技）

愛知医科大学病院 理学療法士 井上雅之先生を講師にお招きし、講義と実技指導を実施していただきました。

研修会の前半は、講義では、肩こりや首の痛みには、姿勢などの身体的要因だけでなく、ストレスや「動かすのが怖い」という心理的要因も深く関わっていることを学びました。特に、運動をすることで脳から痛みを感じにくくする物質が出る仕組み（運動誘発性鎮痛）の説明があり、「無理のない範囲で体を動かすことの大切さ」を伝える重要性を再確認しました。

後半の実技パートでは、資料に掲載された多彩なメニューの中から、地域での指導に役立つエッセンスを抜粋してご紹介いただきました。壇上の先生による解説に合わせ、首・肩甲骨まわりのストレッチ、肩まわりの筋肉を動かして機能を高めるエクササイズなどを実践しました。先生からは、指導の際の注意点や意識すべきポイントについても学びました。

参加者からは、「痛みのメカニズムの話は目からウロコだった」「実技を通して資料の内容がより深く理解できた」「まずは自分自身のケアとして取り入れ、その実感を添えて地域の方に伝えていきたい」といった、活動への意欲を感じさせる前向きな感想が多く寄せられました。

今後も、リーダーの皆様が自信を持って活動できるよう、実効性のある研修機会を提供していきます。

【研修会の様子】



【研修会終了後の意見交換会について】

研修会終了後に、講師とアドバンスリーダーによる意見交換会を行いました。井上先生にもご出席いただき、参加したアドバンスリーダーから日々の指導現場に即した具体的な質問が次々と出され、井上先生にはその一つひとつに専門的な見地からお答えいただきました。

先生が退席されたあと、アドバンスリーダー視点での研修会の感想や日ごろの活動状況について情報共有しました。