

令和3年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第2回)における報告

令和3年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修動画(第2回)をホームページに掲載し、7月24日(土)より視聴を開始しました。主な視聴対象者は健康づくりリーダーと行政関係者を対象に視聴していただき、アンケート受付終了時(8月7日時点)での動画視聴数は496件、アンケートの提出数は173件でした。アンケート提出状況(地区別)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	6
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	7
		3	北	北・守山・東・西	2
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	9
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	3
		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	7
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	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・飛鳥・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	1
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	1
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	8
		2	半田	半田	4
		3	知多	知多・常滑	7
		4	東海	東海・大府	3
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	14
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	4
		3	安城	安城・知立	16
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	8
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	14
⑦	東三河	1	豊橋		8
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	1
		3	蒲郡	蒲郡	5
		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)	4
小 計					145
連絡協議会に属さないリーダー					28
行政関係					0
その他					0
合 計					173

【カリキュラム】

内 容	講 師
フレイル予防のための生活習慣 ～身体活動編～	あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 井村 聡仁

【研修会の様子】

●フレイル予防のための生活習慣～身体活動編～



フレイル予防のための生活習慣について講義を行いました。3名のリーダーさんにweb参加をいただき、講義の後に質問や感想を伺いました。

フレイルとは健康と要介護の中間の時期にあたること、身体、こころ・認知、社会性の虚弱の3つの要素がフレイルにはあること、フレイル予防のためには適度な運動や人とのかかわりをもつことが大切なことをお伝えしました。また、健康づくりリーダーの活動(教室開催等)がフレイル予防を担っており、リーダーの皆さんが継続して活動していくことが重要であることをお話ししました。受講後のアンケートでは「地域のサロン等で、フレイル予防に取り組んでいきます。」「フレイルの指標や方法について学ぶことができ、安全に指導できると思いました。」「参加者の変化を気にかけていきたいです。」等の感想をいただきました。

質疑応答では、「フレイル予防のために習慣的に行ってほしい運動について」、「フレイルやプレフレイルの方を指導する際の注意点」「フレイル予防のために健康づくりリーダーとしてできること」の質問をいただき、実際にweb上で会話をしながら回答をしました。

引き続き、皆様からの貴重な意見を次回の研修会へ活かし、より良い研修会を企画していきたいと思っております。