

令和3年度あいちオレンジリーダー養成研修 研修実施報告

1. 研修の概要について

【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】

感染症拡大防止のため、動画配信サイトを利用した通信型研修を主とし、実技取得が必要なカリキュラムのみ来場型研修で開催した。

【期間（日程）・会場】

<通信型>

令和3年12月8日（水）午前10時から令和4年1月12日（水）午後5時まで
受講者の自宅や職場など、インターネットに接続できる場所

<来場型>

令和3年12月25日（土）午後1時30分から午後4時30分まで
あいち健康の森健康科学総合センター プラザホール・レクリエーションジム

【対象者・定員】

愛知県健康づくりリーダー 80名

【受講方法】

<通信型>

- ・動画配信サイト（YouTube）で講義動画を視聴（受講）する。
- ・講義動画視聴期間内であれば、いつでも何度でも視聴することが可能。

<来場型>

- ・研修当日に来場し受講する。
- ・感染症拡大防止のため、「マスクの着用」「入室時など場面が切り替わる際の手指消毒」「受講者同士や講師とのソーシャルディスタンスの確保」などを徹底した。

<共通事項>

- ・各カリキュラム受講後は、「自己学習レポート（アンケート）」に学習したことや、今後オレンジリーダーとして活動する際の活用方法を記入し、提出する。

自己学習レポートの一部

令和3年度あいちオレンジリーダー養成研修	
自己学習レポート（アンケート）	
受講した方は、この自己学習レポートを記入し、まとめて提出してください。 なお、免除規定※にて受講しなかった方は記入及び提出の必要はありません。 ※保有資格によりカリキュラムが免除となりますが、講義動画を視聴された方はご記入ください。 ご協力をお願いいたします。詳細は「免除規定」をご参照ください。	
【1 原目】「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」	
受講者（オレンジリーダー）登録番号	氏名
(1) このカリキュラムで学習したことをまとめて記入してください。	
(2) このカリキュラムで学習したことなどを、あいちオレンジリーダーとして、どのように活用していくか具体的に記入してください。	
●自己学習内容について 自己学習して見てどうでしたか。該当する番号1つに○印をご記入ください。	
【満足度】	【理解度】
0% 25% 50% 75% 100%	0% 25% 50% 75% 100%
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
令和4年1月19日(水)までに提出ください	

【カリキュラム】

前年度に引き続き、認知症・介護予防に関するカリキュラムとした。ただし、感染症拡大防止のため、令和元年度に実施した「認知症の理解とサポート①認知症サポーター養成講座」は中止、「グループワーク」は個別ワークへ変更した。

なお、「介護予防リーダー」、「愛知県版運動器の機能向上プログラム指導者」の資格を有する者は、カリキュラムの一部を免除できることとしている。

令和3年度あいちオレンジリーダー養成研修 カリキュラム

【通信型】 令和3年12月8日（水）午前10時から令和4年1月12日（水）午後5時まで

講義内容		講師（担当）	保有資格における免除項目	
動画時間	演題		介護予防※	運動器※
3分	オリエンテーション	（指導者養成課）		
18分	【1限目】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」	愛知県高齢福祉課 地域包括ケア・認知症施策推進室 室長 森川 明子 氏	免除可能だが 受講が望ましい	免除可能だが 受講が望ましい
20分	【2限目】講義 「高齢者の健康課題と 認知症・介護予防の役割」	国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 医師 佐竹 昭介 氏	免除可能だが 受講が望ましい	免除可能だが 受講が望ましい
19分	【6限目】講義 「低栄養予防のための食事」 「健康寿命はお口の健康から」	あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 長谷川 千紗 歯科衛生士 永田 千里	免除	免除
20分	【7限目】講義 「認知症の人の理解と 対応について」	ぴーすケアサポート 管理者 米良 洋一 氏 （認知症介護指導者 認知症介護研究・研修大府センター）		
19分	【8限目】講義 「家族の会活動紹介」	公益社団法人 認知症の人と家族の会 理事・愛知県支部代表 尾之内 直美 氏		
7分	【9限目】講義 「地域でできる 運動プログラムの作成・実践」	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 井村 聡仁		
11分	【10限目】情報提供 「後期高齢者の質問票」	あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 橋本 安奈		
12分	【11限目】情報提供 「市町村における認知症・ 介護予防に向けた取り組み」	あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 橋本 安奈		
合計126分			※ 介護予防：介護予防リーダー、運動器：愛知県版運動器機能向上プログラム指導者	

【来場型】 令和3年12月25日（土）午後1時30分から午後4時30分まで

内容		講師（担当）	保有資格における免除項目	
			介護予防	運動器
13時00分 (30分)	受付	（指導者養成課）		
13時30分 (10分)	オリエンテーション	（指導者養成課）		
13時40分 (45分)	【3限目】講義・実習 「運動器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 健康運動指導士 井村 聡仁	免除可能だが 受講が望ましい	免除
14時40分 (50分)	【4限目】講義・実習 「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 理学療法士 中窪 翔 氏		
15時40分 (50分)	【9限目】講義・実習 「地域でできる 運動プログラムの作成・実践」	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 井村 聡仁		
16時30分 (5分)	連絡事項・解散	（指導者養成課）		

<通信型>

【1 限目】講義（受講者数 64 名）

「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」

愛知県福祉局高齢福祉課の森川様より、日本の人口構造や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。



【2 限目】講義（受講者数 64 名）

「高齢者の健康課題と認知症・介護予防の役割」

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターの佐竹先生より、医学的な知見や研究結果に基づいて、フレイル、要介護状態、認知症発症に至る要因を解説、高齢期における健康管理を食事や運動など日常生活の視点からお話しいただきました。



【6 限目】講義（受講者数 58 名）

「低栄養予防のための食事」

「健康寿命はお口の健康から」

あいち健康の森健康科学総合センターの長谷川と永田より、高齢期に生じやすい低栄養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簡単にできる予防方法についてお話ししました。



【7 限目】講義（受講者数 68 名）

「認知症の人の理解と対応について」

ぴーすケアサポートの米良様（認知症介護指導者）より、認知症の人に現れやすい症状の解説や、声かけのポイントについてお話しいただきました。個人ワーク形式で誘導いただき、認知症への理解を深めました。住み慣れた地域の中で認知症の人を見守り、支援する方法についてご紹介いただきました。



【8 限目】講義（受講者数 68 名）

「家族の会活動紹介」

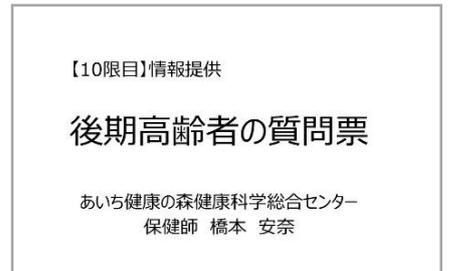
公益社団法人 認知症の人と家族の会の尾之内様より、家族の方がたどる心理ステップや多様化する家族形態に合わせた具体的な支援活動についてご紹介いただきました。介護を行う家族の気持ちを理解することと、寄りそうことの大切さについて教えていただきました。



【10 限目】情報提供（受講者数 68 名）

「後期高齢者の質問票」

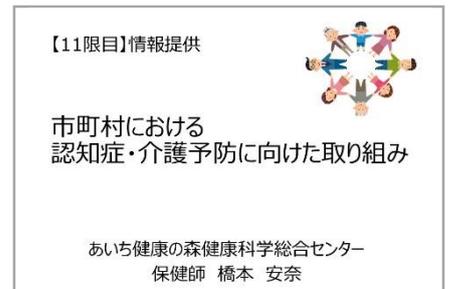
あいち健康の森健康科学総合センター 橋本より、令和2年度から健診等で導入された「後期高齢者の質問票」の活用方法や留意点、オレンジリーダー活動での関わりについてお話ししました。



【11 限目】情報提供（受講者数 69 名）

「市町村における認知症・介護予防に向けた取り組み」

あいち健康の森健康科学総合センター 橋本より、県内市町村に実施したアンケート結果より、各市町村で取り組んでいる事業とその課題、オレンジリーダーに期待されることについてお話ししました。



<来場型>

【3 限目】講義・実習（受講者数 39 名）

「運動器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 井村より、地域における介護予防推進を目指す「愛知県版運動器機能向上プログラム指導者」のテキストを用いて、フレイル・ロコモティブシンドローム・サルコペニアについて講義を行い、ストレッチと筋力トレーニングの実技指導を行いました。



【4 限目】講義・実習（受講者数 69 名）

「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の中窪先生より、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上の注意点を話しいただき、実技体験を行いました。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。



<通信型+来場型>

【9 限目】講義・実習（受講者数 68 名）

「地域でできる運動プログラムの作成・実践」

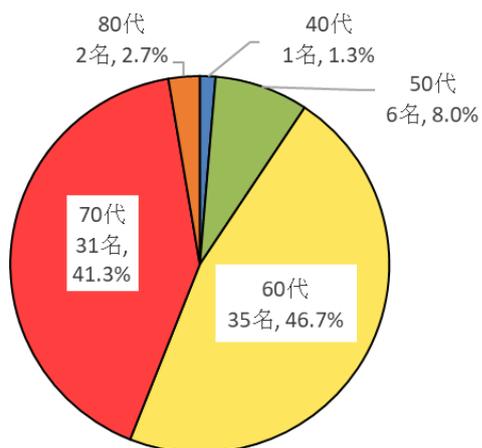
あいち健康の森健康科学総合センター 井村より、通信型と来場型を併用した形式で講義をしました。事前に講義動画を視聴し、個人ワークとして運動プログラムを作成（提出）していただきました。来場当日は、講師が作成したプログラム例を用いて、ポイント解説、受講者が作成した好事例の紹介をしました。



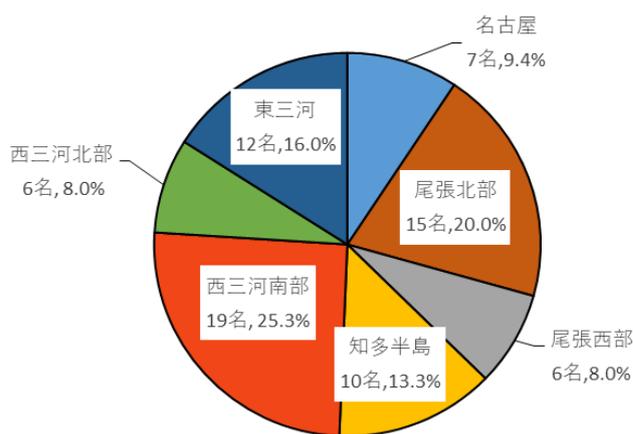
2. 申込状況について

定員 80 名に対し、75 名の申込があった。受講決定者 75 名の年代別内訳は、男性 4 名（5.3%）、女性 71 名（94.7%）であった。年代は、60 歳代（35 名）が最も多く、次に 70 歳代（31 名）と、60 歳以上が全体の 8 割以上を占めた。地域別内訳は、西三河南部 19 名（25.3%）、尾張北部 15 名（20.0%）、東三河 12 名（16.0%）、知多半島 10 名（13.3%）、名古屋 7 名（9.4%）、尾張西部 6 名（8.0%）、西三河北部 6 名（8.0%）であった。

年代別 受講決定者数と割合



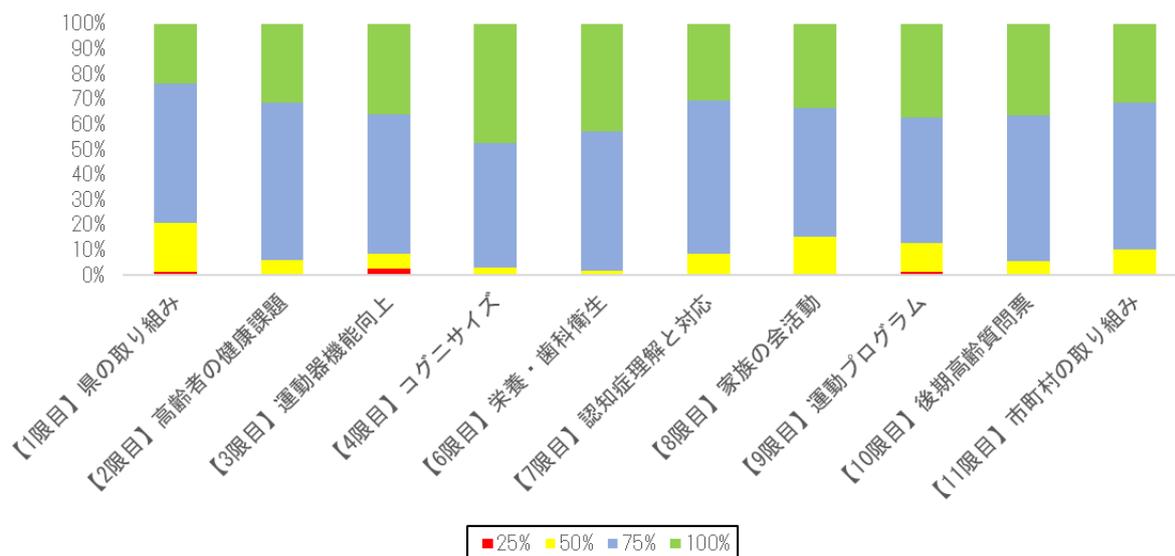
地域別 受講決定者数と割合



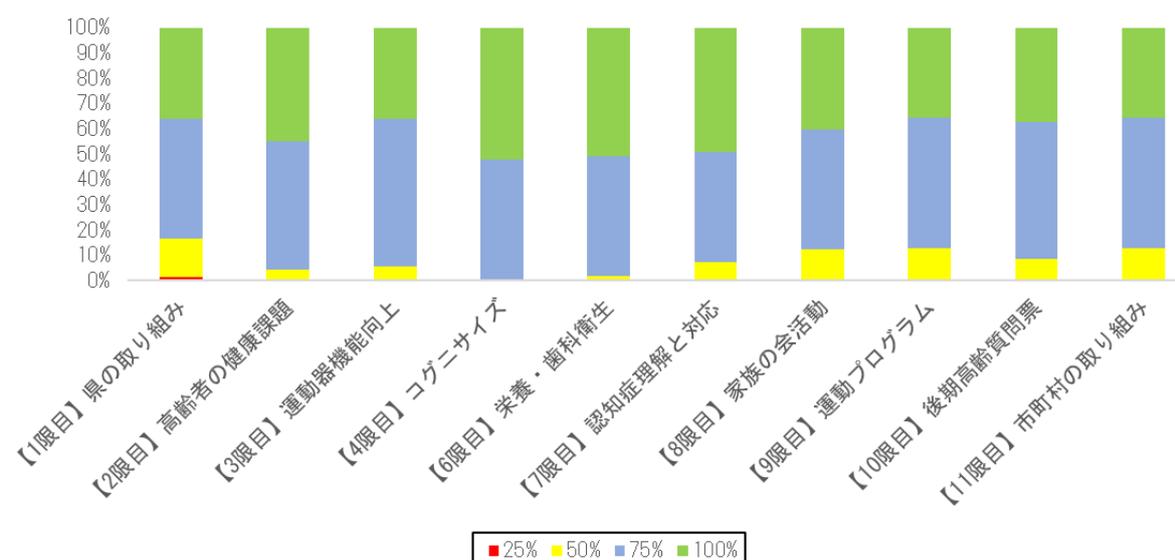
3. 各カリキュラムのアンケート結果

自己学習レポートの中で、受講後の「理解度」、「満足度」を確認するアンケートを追加した。アンケートの回答は、0%、25%、50%、75%、100%の5段階から回答する方法とした。

(1) カリキュラム別 理解度



(2) カリキュラム別 満足度



(3) 受講者の感想（自己学習レポートより一部抜粋）

<学んだこと>

- ・高齢者の健康課題を早期発見・早期対応し、また寄り添いながら見守ることの大切さを学んだ。同時に高齢化、少子化など社会生活の変化に伴い、近所の関わり方が希薄となっているように思われる。声掛けを大切にしていきたいと思った。
- ・介護予防の大切さを学び、教室参加が運動不足の改善や社会参加になると改めて思った。これからも楽しみの場として教室を継続していきたい。
- ・コグニサイズの講義・実技では、間違えても楽しいという雰囲気でも継続することが重要だと学んだ。
- ・運動プログラムの作成では教室毎にプログラムを見直し、参加者の反応、他リーダーの意見などを振り返りの時間で整理し、次のプログラムへ生かすことが大切だと感じた。

<通信型研修に参加して>

- ・聞き逃したり、メモを書きたい時に動画を巻き戻したりして再度視聴できた。気になるところは繰り返し学習することができてよかった。
- ・感染症が心配される中、自宅で集中して学習ができた。また、会場に足を運ばない分、時間が有効に使えた。今の時代に合わせた方法で研修会を続けてほしい。
- ・自分の時間に余裕がもてて、有効的であった。また、何度も見直しができる点も助かった。ただ、他の受講者との交流がないので一体感を感じられず、仲間づくりができなかった。
- ・事前にファイリングをした資料が届いて視聴前に学習ができ、理解が深まった。動画と資料の併用で理解しやすかった。

<次回研修会への要望>

- ・講師に直接質問したり、話ができず生の声が聞けないのは残念。来場型研修の際に質問できたのは良かった。来場型も工夫して実施していただけたらうれしい。
- ・コロナが収束したら、来場型で講義と実技指導を受講できることを希望したい。
- ・運動プログラムの作成では、事前に作成したプログラムを持ち寄ってグループワークができると更に良いと思った。
- ・専門用語や言い回し、文調については馴染みがないので分かりづらい。資料は、分かりやすい言葉で記載し、カッコ書きに専門用語を入れてくれると理解しやすいと思った。

4. 認定・登録状況について

受講決定者 75 名のうち、自己学習レポートを提出した者は 69 名であった。昨年度既にあいちオレンジリーダー養成研修を受講した者 2 名を除き、67 名を「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。

なお、カリキュラム修了と認めるための単位が足りなかった者は、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ができる。