

令和2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。

【方向性】

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2年12月15日（火）午前10時から令和3年1月15日（金）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2年12月24日（木）午後1時30分から午後4時20分まで
あいち健康の森健康科学総合センター 地下1階レクリエーションジム・2階学習室

【対象者・定員】

愛知県健康づくりリーダー（昨年度研修の単位不足者・受講決定にならなかった者）40名

【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できる。

<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」などを実施した。

<共通事項>

- ・受講した者は、「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2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。
※講習実施や昨年度に受講したカリキュラムが免除。詳細は別途実施要領紙の「免除規定」参照。

【1 項目】「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」

講座づくりリーダー養成講習	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。

●自己学習方針について
自己学習してみてどうでしたか。該当する割合1つに印を記入ください。

【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3年1月22日(金)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、前年度に実施した「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、または、令和元年度受講した者のうち、すでに受講したカリキュラムについては、カリキュラムの一部を免除できることとしている。

令和2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2年12月15日（火）午前10時から令和3年1月15日（金）午後5時まで

動画時間	講義内容		講師（担当）	保有資格における免除項目	
		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）		
12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」		愛知県福祉局高齢福祉課 地域包括ケア・認知症対策室 課長補佐 伊藤 晶 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
17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
21分	【7限目】 講義 「認知症の人の理解と 対応について」		びーすケアサポート 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）		
15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		
8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 佐々木 伸一		
8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 佐々木 伸一		
合計111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2年12月24日（木）午後1時30分から午後4時20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
1時00分 （30分） 受付	（指導者養成課）		
1時30分 （10分） オリエンテーション	（指導者養成課）		
1時40分 （50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
2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		
3時50分 （20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		
4時10分 （10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 25 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伊藤様より、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 25 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、要介護状態、認知症発症に至る要因を解説し、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 19 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健康課題に対し、フレイル予防の視点で、食事と歯科から日常生活におけるポイントについてお話ししました。



【7 限目】講義（受講者数 34 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に対し、声かけの仕方を個人ワークで考え、認知症の理解を深めました。そして、明日から住み慣れた地域の中で認知症の人を見守り、支援できる方法をお話しいただきました。



【8 限目】講義（受講者数 34 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解説いただきました。また、介護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お話しいただきました。



【10 限目】情報提供（受講者数 33 名）

「後期高齢者の質問票」

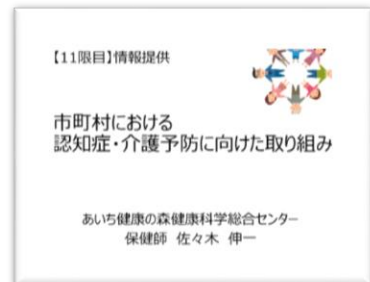
あいち健康の森健康科学総合センター 佐々木より、令和2年度から開始した「後期高齢者の質問票」の活用方法や留意点、オレンジリーダーとしての役割と関わりについてお話ししました。



【11 限目】情報提供（受講者数 33 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 佐々木より、県内市町村に調査した結果を用いて、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 8 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の推進を目指す「愛知県版運動器機能向上プログラム指導者」のテキストに基づいた講義と、フレイルの評価基準となる歩行速度の体験などをしました。



【4 限目】講義・実習（受講者数 25 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お話いただき、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 32 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。通信型では、個人ワークとして事前に講義動画の視聴と運動プログラムの作成（提出）をしてもらいました。来場型では、提出されたプログラムの特徴や傾向をまとめ、認知症高齢者に配慮したプログラムについてお話ししました。

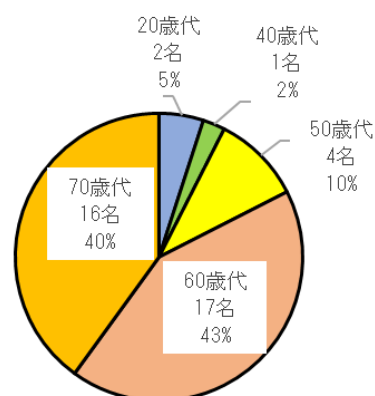


2. 申込状況について

定員 40 名に対し、109 名の申込があったため、無作為抽出によって受講決定者を選定した。

受講決定者 40 名の内訳は、男性 11 名（27.5%）、女性 29 名（72.5%）であった。年代は、60 歳代（17 名）が最も多く、次に 70 歳代（16 名）と、60 歳以上が全体の 8 割以上を占めた。

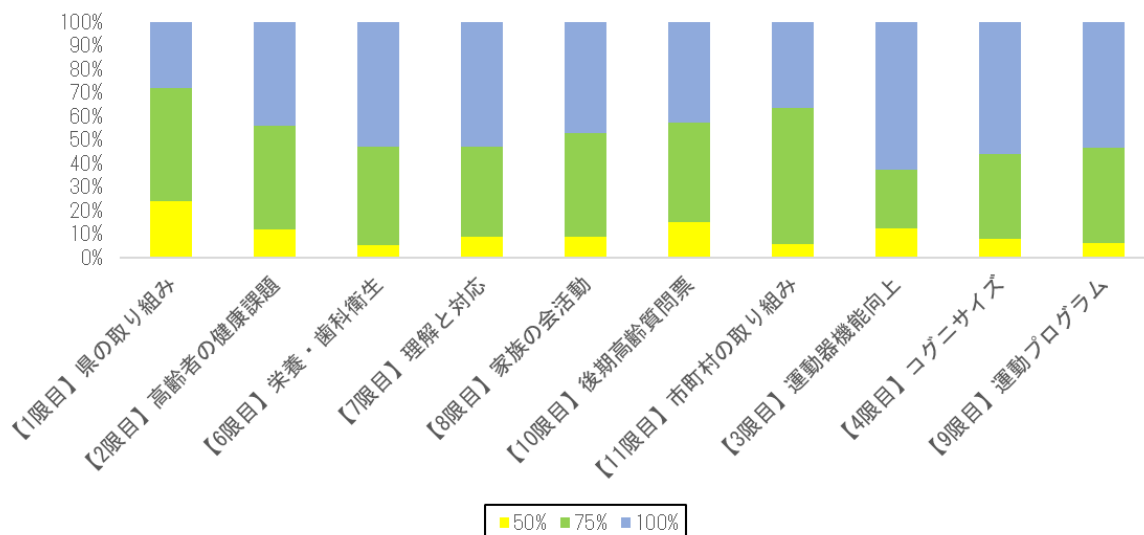
年代別 受講決定者数と割合



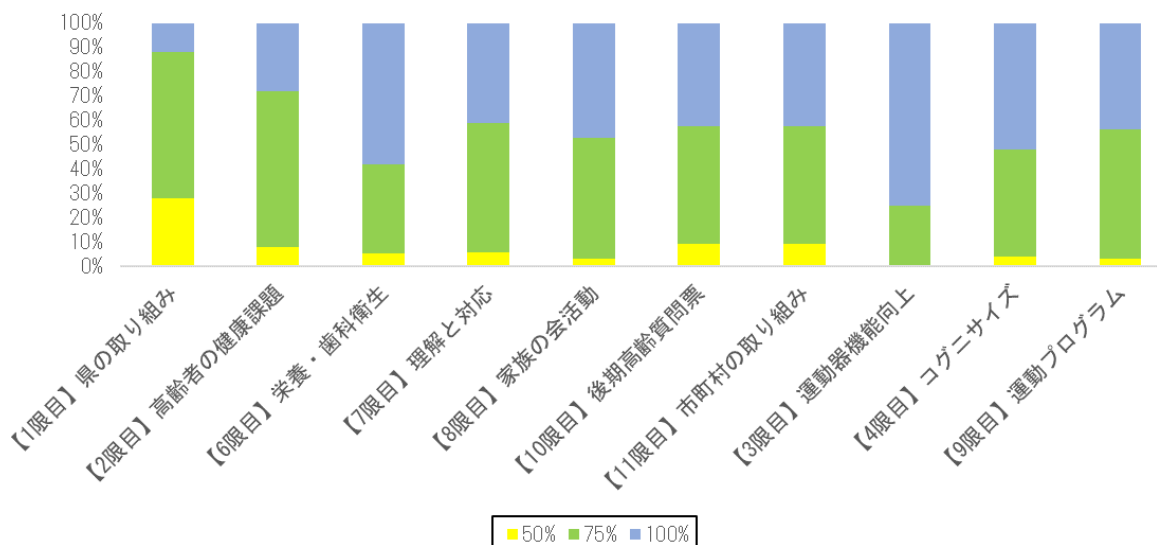
3. アンケート結果について

自己学習レポートにてカリキュラムごとの「理解度」と「満足度」のアンケートをとった。アンケートは、5段階評価とし、0%、25%、50%、75%、100%から選択する。なお、今回のアンケートでは、0%、25%を選択した者はいなかった。

(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>

- ・認知症の人とその家族の大変さを知りました。楽しい時も不安な時も、相手の気持ちを理解し、寄り添っていきたいです。
- ・自分が関わっている教室で、『低栄養はないか』などの視点を持ち、支援が必そうな人がいたら、市の保健師さんにつなげたいと思いました。
- ・コグニサイズの研修会は楽しかったです。私の住む市でも2年前くらいに体験をさせていただき、今では教室で取り入れて笑顔になってもらっております。
- ・「認知症・介護予防」に興味があるため、昨年研修会に応募しましたが落選しました。今年は受講することができたことがうれしく思っています。実際勉強してみると、介護予防は奥が深いと感じました。微力ではありますが、今後私が活動している教室で活用していきたいと思えます。

<通信型研修に参加して>

- ・動画視聴というかたちで研修を受けるのは初めてでした。始めは「動画配信サイト」や「URL」「インターネット」など、聞き慣れない言葉に抵抗がありましたが、いざやってみると、意外に簡単でしたし、聞き逃してしまったところを何度でも聞き直せたのは、とても良かったです。
- ・事前に作成したので、修正したほうがいい点がわかったり、他の受講者の工夫やアイデアを知ったりすることができた。
- ・このご時世、仕方ないことではありますが、動画視聴はたいへんでした。その後に、来場型研修を受けさせていただきましたが、やはり講師先生から直接お話を伺えると、学びが深いと感じます。

<次回研修会の要望>

- ・講義動画の配信から、運動プログラムを提出するまでの期間が短かったので、もう少し長めにしてほしいです。
- ・学びたいという気持ちがあると同時に、コロナにかかってしまうのではないかと心配であったため、通信型研修で開催してもらったのは良かった。ただ、インフルエンザが流行する時期でもあるため、開催時期は少し早めてほしいです。

4. 認定・登録状況について

受講決定者（定員）40名のうち、自己学習レポートを提出した者は38名であった。カリキュラム修了と認めるための単位が足りなかった者1名を除き、37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、登録とすることができる。