

## 令和元年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第3回)における報告

令和元年9月11日(水)に令和元年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第3回)を開催しました。研修会には、各地域から健康づくりリーダーと行政関係者を含め74名の参加がありました。地区別の参加状況は下記のとおりです。

### 【地区別参加状況】

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	3
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	1
		3	北	北・守山・東・西	1
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	0
		2	豊明	豊明・日進・東郷	7
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	4
		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	3
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	1
		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)	6
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	0
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	7
		2	半田	半田	0
		3	知多	知多・常滑	11
		4	東海	東海・大府	2
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	4
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	2
		3	安城	安城・知立	2
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	4
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	3
⑦	東三河	1	豊橋		0
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	2
		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)	0
		5	田原	田原(渥美)	0
小計					63
連絡協議会に属さないリーダー					6
行政関係					4
その他					1
<b>合計</b>					<b>74</b>

## 【カリキュラム】

内 容	講 師
運動時の安全管理（講義）	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 和田 正樹
心肺蘇生法・AED の使用法（講義・実技）	半田市消防東浦西部

## 【研修会の様子】

### ●運動時の安全管理（講義）



前半の講義では、運動時の安全管理について、運動時の心拍数や血圧の変化を踏まえながら講義を行いました。具体的な数値を見ることで、筋力トレーニング中に身体の中で起きている血圧上昇等の変化もわかり、運動指導に関わっている皆さんにはとても参考になったと思います。

### ●心肺蘇生法・AED の使用法（講義・実技）



後半の講義・実技では、心肺蘇生法・AED の使用法を行いました。事例を踏まえながら大変分かりやすく講義・実技を行っていただき、皆さん熱心に取り組んでいました。アンケートには「何回も講習を受けているが毎年受けることが必要と感じた。」という意見や「AED を実際に利用したことがあるが、今回の講習を受け、今後はもっと効果的に活用できると思いました。」といった意見がありました。

### ●研修会終了後に担当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。



研修会終了後に、講師とアドバンスリーダー6名との意見交換会を行いました。健康づくりリーダーの指導者的役割を担うことから、講義での不明点を明らかにするだけでなく、地域活動の現状報告を行い、課題解決に向けた情報共有をしています。

まず講師から講義のポイントを再度伝えていただきました。その後、質疑応答を行いました。運動時の安全管理については、講師から「教室を行うときは血圧の確認や服薬の有無、薬に対する知識を持つこと」等がポイントであることを伝えました。リーダーの方からは「以前は、教室参加時に血圧の数値が高く、参加できない人が居たが、それ以降、その方の血圧が下がった。確認すると薬を飲むようになっていた。」という話がありました。講師からは「薬の種類によっては、運動の強度を心拍数で見ることができないため、頑張りすぎないように注意が必要です。また、血圧の高い方が来た場合の参加方法について、参加基準を再度検討することが必要ではないか」との回答がありました。また、リーダーの方から「血圧が低く、一人暮らしをされている方が居て心配している。どうしたらよいか」との質問があり、講師からは「主治医がいなければ、市町村の保健センター等で相談ができると思いますので、行政につないでもらうようお願いします。」との回答がありました。

短い時間でしたが、意見の絶えない有意義な時間になりました。

## 次回 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第 4 回)のご案内

日時：令和元年 11 月 30 日(土)13:30～

場所：北名古屋市健康ドームアリーナ

内容：「生活習慣病予防に関する健診データの見方」(講義)

「障がい者への運動指導」(実技)



※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。