

令和元年度 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

令和元年 7月 12日 (金) 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2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 182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	8
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	10
		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	5
		2	豊明	豊明・日進・東郷	12
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	5
		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・木曽川)	6
		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)	3
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	4
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	21
		2	半田	半田	7
		3	知多	知多・常滑	12
		4	東海	東海・大府	7
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	7
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	4
		3	安城	安城・知立	11
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	5
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	5
⑦	東三河	1	豊橋		3
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	3
		3	蒲郡	蒲郡	3
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)	2
		5	田原	田原(渥美)	2
小 計					152
連絡協議会に属さないリーダー					25
行政関係					0
その他					5
合 計					182

【カリキュラム】

内 容	講 師
フレイル予防のための食事 (講義)	(公財) 愛知県健康づくり振興事業団 管理栄養士 石田 美里
フレイル予防のための運動 (講義・実技)	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 山口 和輝

【研修会の様子】

●フレイル予防のための食事 (講義)



前半の講義では、高齢者の健康問題である低栄養について、日本人の食事摂取基準を基に講義を行いました。低栄養を見極める方法及び、フレイルを予防する食事内容の工夫について伝えました。また、口腔機能を保つポイントとして、お口をスムーズに動かす「パンダのたからもの」を参加者全員で発声しました。みなさん大変楽しそうに取り組んでいました。

●フレイル予防のための運動 (講義・実技)



後半の講義・実技では、フレイル予防のための運動を行いました。講義の後には、握力の測定や、10メートルを普段通りのスピードで歩く簡単にできるフレイルチェックを体験しました。その後、椅子を使った運動を行いました。アンケートには「楽しく学ぶことができた」という意見や「知っていることではあったが、振り返ることが大切だと思った。どんどん忘れないようにしたいと思う。」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9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はなく、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。

まず各講師からそれぞれの講義、実技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。食事の講義については、アルコールの適正な摂取量についての質問がありました。ビールやワインについての分量や休肝日の設定について講師から回答がありました。

運動の講義・実技については、腹筋運動時の姿勢について「膝を持ち上げる時は仙骨を立てて姿勢は維持しなくても良いか」という質問があり、講師から「筋力トレーニングは縮めて、伸ばす動作になるので、縮める時は姿勢が丸くなる。」といった回答がありました。また、リーダーさんから「スクワットの正しい動作は膝が痛い方や筋力が十分でない方には難しいので、まず筋肉が動いているだけでもわかってもらえると良いと思い、椅子に座った状態から少しだけお尻を浮かせるような動作を繰り返している。」というお話もあり、他のリーダーさんも関心を持っていました。講師からは「自然と正しい動きに結びつくような教室のメニュー、声かけをしていただいて、それを他のリーダーさん達とも共有ができるとより良いですね。」とコメントがありました。

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3回)のご案内

日時：令和元年 9月 11日(水) 13:30～

場所：あいち健康プラザ 学習室2・3、レクリエーションジム

内容：「運動時の安全管理」(講義)

「心肺蘇生法・AEDの使用法」(実技)

※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。

