

令和2年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第5回)における報告

令和2年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修動画(第5回)をホームページに掲載し、1月23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が対象であり、アンケート受付終了時点(2月6日時点)でのアンケートの提出数は127件、動画視聴回数は408回でした。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		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	2
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	6
		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	4
		2	豊明	豊明・日進・東郷	5
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	2
		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	6
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)	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	6
		2	半田	半田	1
		3	知多	知多・常滑	8
		4	東海	東海・大府	4
		5	未記入		1
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	11
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	4
		3	安城	安城・知立	17
		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	8
⑦	東三河	1	豊橋		4
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	1
		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)	1
		5	田原	田原(渥美)	4
小 計					108
連絡協議会に属さないリーダー					19
行政関係					0
その他					0
合 計					127

【カリキュラム】

内 容	講 師
子どものロコモティブシンドローム	あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育課 石川 裕哲

【研修会の様子】

●子どものロコモティブシンドローム



子どものロコモティブシンドロームについて講義と実技を交えながら研修を行いました。3名のリーダーさんにweb参加していただき、質疑応答を行いました。

高齢者の運動機能低下に着目したロコモティブシンドロームについて普及が広まる中、学校保健を中心として子どもの運動機能が低下している状況を踏まえ、「子どもロコモ」が注目されるようになりました。近年、遊びの中でからだを使う機会が減ったことが要因となり、子どもの体力が低下し、骨折の割合が増加しています。学校、医療機関、家庭や地域が一体となって、子どもの運動器を支えていく環境づくりをしていくことが重要であるとお伝えしました。また、「子どもロコモチェック」や「簡単にできる運動遊び」を実技体験しました。

質疑応答では、「体力低下の原因は何か、改善策を教えてください」、「からだを動かす機会を増やすため、どう働きかけたらよいか」、「筋トレやストレッチ指導における子どもと高齢者の違いについて」質問があり、web上で会話を交えて回答しました。

受講後のアンケートでは「ロコモについて高齢者との違いを理解できた」「体力テストで愛知県が最下位と知り驚き、何とかしなければという気持ちになった」「親子体操などの催しに、紹介されていた運動(バランスチャンピオン等)を取り入れたいと思った」「動画でも具体的なチェック方法やエクササイズなど実践的法を学ぶことができ嬉しかった」等の感想をいただきました。

皆さまからいただいたご意見を踏まえ、今後もより良い研修を企画していきたいと思っております。

次回 愛知県健康づくりリーダー再教育研修(第6回)のご案内

日時：令和3年3月13日(土)10:00～ 動画をホームページに掲載予定

内容：「見直そう！ウォーキング・ストレッチ」

※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。

