

👉「令和4年度養老町介護予防リーダー研修」

を開催しました👉

<介護予防リーダー研修とは？>

地域のサロンや数人の集まりの場などで、楽しみながら健康づくり・介護予防に取り組む方法などを講話や実技などにより、実践・紹介をしている研修です。令和4年度は、10月～12月にかけて8回の研修を開催し、18名の人が研修を修了しました！

<研修の様子>

研修では、医師、歯科医師、看護師、理学療法士、歯科衛生士などの専門職が講師を務め、認知機能、運動機能、口腔機能の維持・向上のための講話や体操などを実施しました。講師からの実践の他、参加者が各地域で活動ができるよう、リーダー役として実践する練習を行いました。



ストレッチ

ストレッチの効果や目的について講話し、4人ずつのグループに分かれて実践をしました👉



歯と口腔の健康

オーラルフレイルについての講話後、口腔機能を改善する体操などを行いました👉



脳トレ・レクリエーション

頭や身体をつかう二重課題の動作や、ボールなどを活用したレクリエーションを行いました👉





参加者の感想

- 健康な生活に必要な知識と技術、方法を学ぶことができた。
- 難しいことをするのかなと思ったが、みんなと楽しくできて良かった。

研修を修了した人へ
養老郡医師会の石井先生より、
修了証をお渡ししました!



研修終了後の活動について

- ① 自分自身が楽しく健康な生活を送る。
- ② 一緒になって健康な生活を送る仲間を集める。
- ③ 周りの人を指導するのではなく、周りの人と一緒に楽しむ。
- ④ リーダー研修で健康な生活に必要な知識と技術を習得する。
- ⑤ 新たにリーダーになる人を見つけ、広げていく。

今回の研修は、これからの活動の第一歩です!

皆さんが「楽しかった!」「みんなに知ってほしい!」「みんなでやりたい!」などと思う活動を、それぞれの地域で少しずつ進めていきましょう!!