

# ↓「令和5年度養老町健康づくり研修」

## を開催しました↓

### ≪「健康づくり研修」へ名称を変更しました!≫

令和4年度は、「介護予防リーダー研修」という名称で開始しましたが、令和5年度より、「健康づくり研修」と名称を変更し、多くの人に参加しやすく、より楽しみながら健康づくりや介護予防について学べるように、内容や日程なども変更しました!令和5年度は、10月~12月にかけて3回の研修を2クール開催し、参加者34名のうち、**30名**の人が研修を修了しました!

### <研修の様子>



#### 脳トレ・レクリエーション、瞑想の体験

- ・認知症予防についての講話、物を活用したり、歌に合わせた脳トレ・レクリエーションの実践。
- ・椅子に座った状態で楽な姿勢をとり、大きく深呼吸をして、約1~2分間目を瞑る。



#### 運動、ダンスの体験

- ・骨格筋の働きやロコモについての講話、バランス・柔軟性などを向上させる体操の実践。
- ・音楽に合わせてダンスを実践。



#### 歯と口腔の健康、笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操の体験

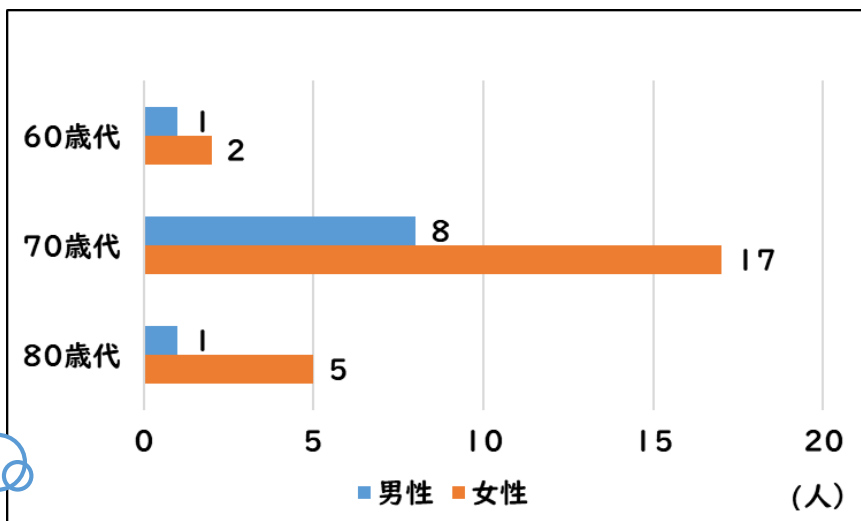
- ・オーラルフレイルや口腔内の病気の症状や予防方法についての講話、嚥下体操の実践。
- ・笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操の方法と効果について説明、実践。

研修を修了した人(3回の研修のうち、2回以上参加された人)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!

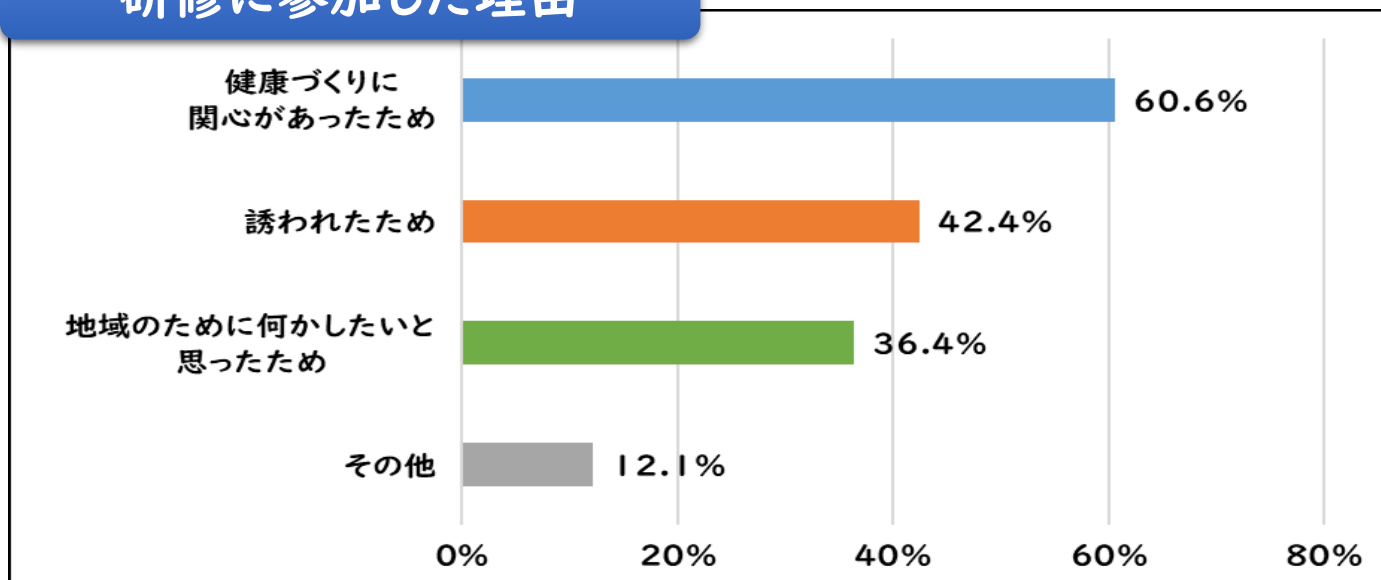


## <研修参加者アンケートより>

### 参加者の 内訳



### 研修に参加した理由



### 参加者の感想

- ・ 脳トレになるゲームなど、地域で参加者を集めてやってみたい。自分が学んだことを地域の人に話していきたいと思う。
- ・ まずは、2~3人の人を集めて研修で覚えた内容をやってみたい。

