

↓「令和6年度養老町健康づくり研修」

を開催しました↓

《ポスター掲示による周知を実施しました!》

令和4年度から、「介護予防リーダー研修」という名称で開始し、令和5年度には、「健康づくり研修」と名称を変更し、令和6年度で3回目の開催となります。令和6年度からは、町内の各医療機関や歯科医院、公民館などにポスターを掲示しより多くの方に参加していただけるよう周知を広げました。令和6年度は、10月に3回の研修を開催し、参加者23名のうち、**20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、自己紹介などのコミュニケーションや物を活用した脳トレ・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

- ・ロコモやストレッチについての講話、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

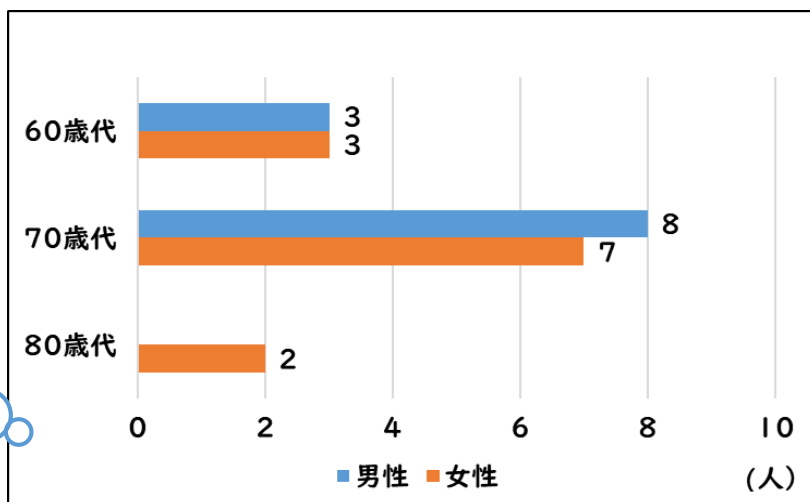
- ・歯周病やオーラルフレイルなどの症状や予防方法についての講話、嚥下体操の実践。
- ・笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操の方法と効果について説明、実践。

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!

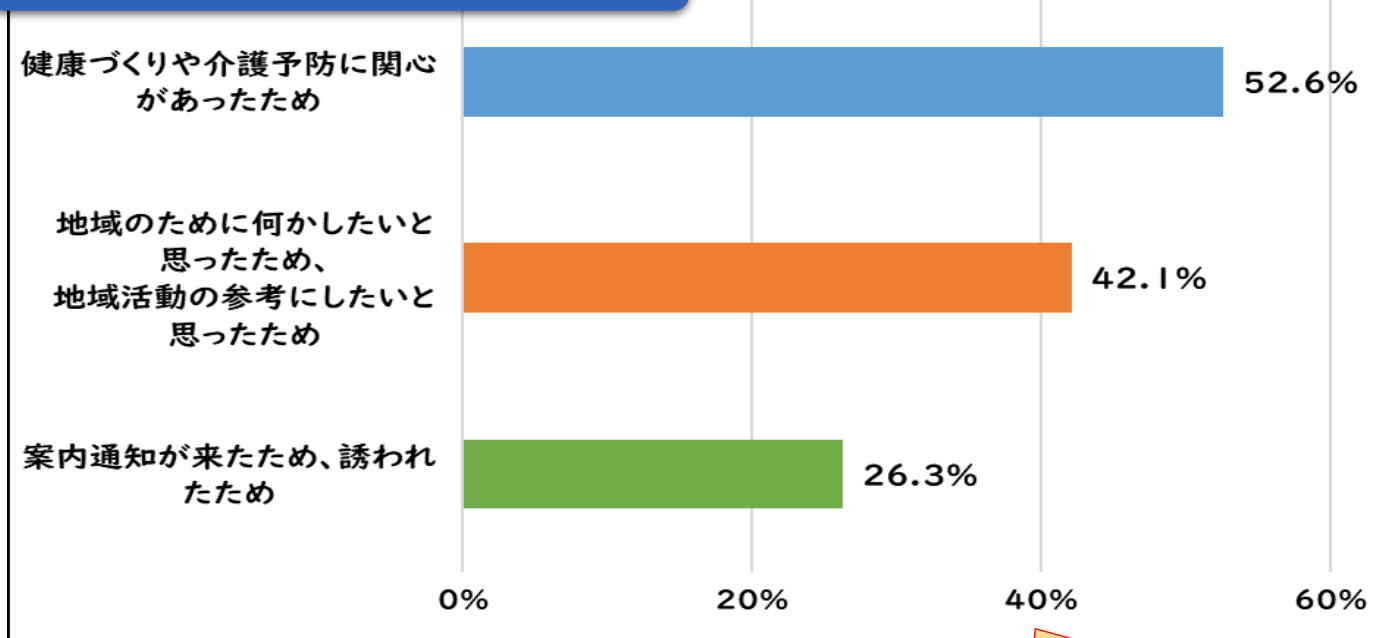


<研修参加者アンケートより>

参加者の 内訳



研修に参加した理由



参加者の感想

- どの講座も、**自分自身の身体の健康の振り返り**となった。
- サロンを立ち上げたため、**何か介護予防につながる活動を毎回1つでもできる**といいなと思う。

