

↓「令和7年度養老町健康づくり研修」

を開催しました↓

《ポスターの掲示場所を増加しました!》

令和4年度から、本研修を開始し、令和7年度で4回目の開催となります。令和6年度より、町内の各医療機関や歯科医院、公民館などに研修のポスターの掲示をしていましたが、令和7年度はさらに加えて、町内の薬局や郵便局、商業施設などにもポスターを掲示し、より多くの方の目に留まり、参加していただけるよう掲示場所を増加しました。令和7年度は、10月～12月にかけて3回の研修を開催し、参加者25名のうち、**23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、物を活用した脳トレ・レクリエーション、コグニラダーの実践。
- ・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

- ・ストレッチや筋力トレーニングについての講話、バランス・柔軟性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。

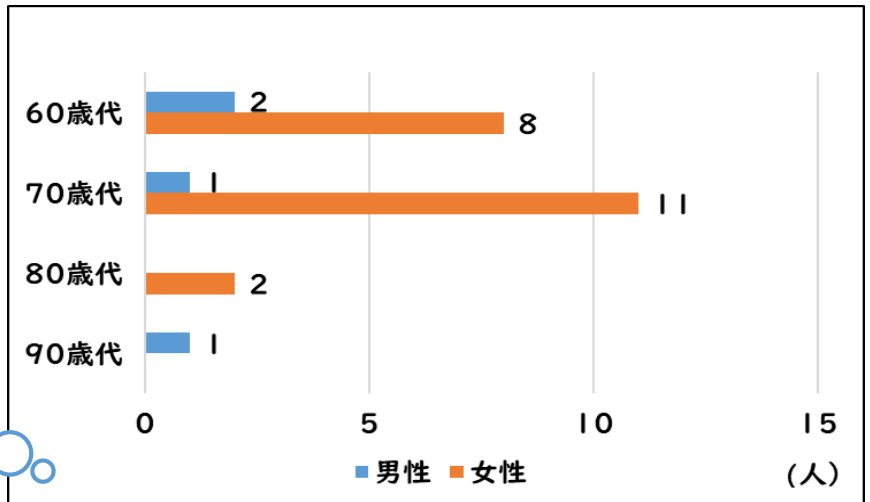
研修を修了した人(3回の研修のうち、2回以上参加された人)へ養老郡医師会の石井先生より、修了証をお渡ししました!



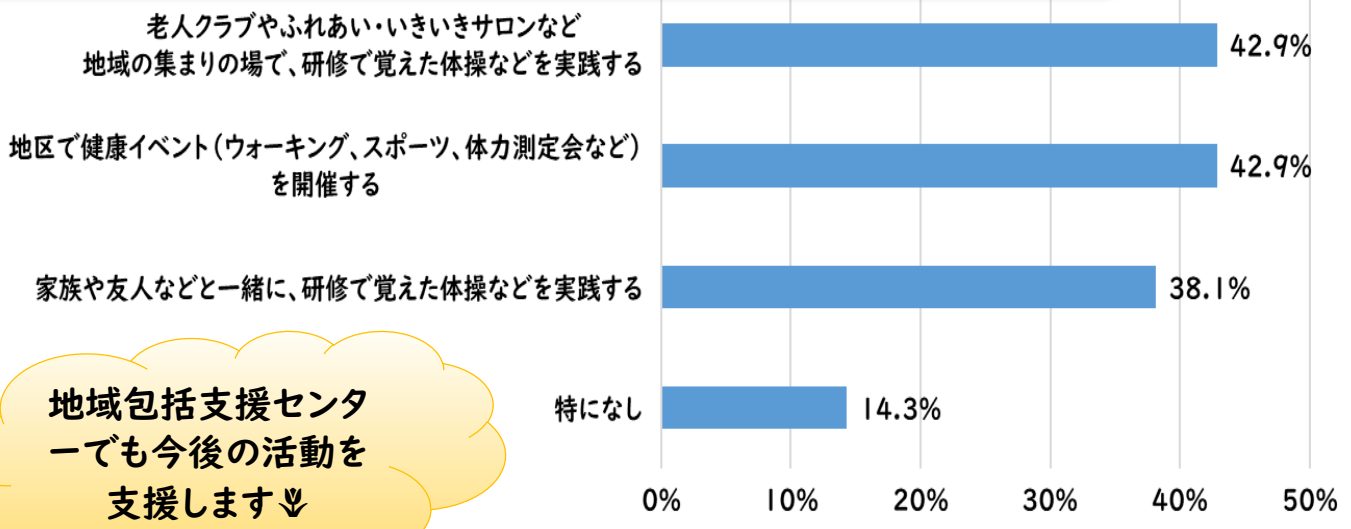
<研修参加者アンケートより>

参加者内訳

幅広い年代の方が参加されています↓



研修後に実践していきたい健康づくり活動



地域包括支援センターでも今後の活動を支援します↓

参加者の感想

- ・ 地域活動の参考になりました。また、**健康づくりへの意識が高まりました。**
- ・ **同じ考えを持つ人と一緒に活動する**ということは、とても有意義だと思いました。

