

# 令和6年度あいちオレンジリーダー養成研修会 実施報告

## 1. 研修会の概要について

### 【目的及び趣旨】

愛知県健康づくり振興事業団で養成した「愛知県健康づくりリーダー」に、認知症及び介護予防に関する知識や技術の習得を付加し、地域における認知症・介護予防活動を推進する「あいちオレンジリーダー」を養成する研修会を開催する。

### （あいちオレンジリーダーの役割）

- （1）認知症の理解を深め、高齢者の見守りや適切な認知症・介護予防事業への参加勧奨など、身近な地域において認知症・介護予防の普及啓発を行なう。
- （2）市町村や地域包括支援センターに協力し、認知症・介護予防事業推進に向けた実践活動を行なう。
- （3）自主的、自発的に高齢者支援に向けた実践活動を地域において展開する。

### 【開催方法】

来場型3日間

### 【日程・会場】

1日目 令和7年1月18日（土）午前10時から午後4時00分まで

2日目 令和7年1月26日（日）午前10時から午後3時50分まで

3日目 令和7年2月1日（土）午前10時から午後2時30分まで

あいち健康の森健康科学総合センター レクリエーションジム 健康学習室2・3

### 【対象者・定員】

愛知県健康づくりリーダー 50人（先着）

### 【カリキュラム】

認知症・介護予防に関するカリキュラムとした。（12単位：720分）

なお、前年度一部を受講したものは該当カリキュラムを免除とした。

### 【認定】

3日間のカリキュラムをすべて受講し、アンケートを提出した者を「あいちオレンジリーダー」として認定する。

※ただし、都合により受講できなかったカリキュラムについては翌年度受講することで認定とする。

## 令和6年度あいちオレンジリーダー養成研修会カリキュラム

場所:健康学習室		場所:健康学習室・レクリエーションジム		場所:健康学習室・レクリエーションジム	
1日目:令和7年1月18日(土)		2日目:令和7年1月26日(日)		3日目:令和7年2月1日(土)	
時間	内容	時間	内容	時間	内容
9:30	受付	9:30	受付	9:30	受付
10:00	「オリエンテーション」	10:00	講義・実技 「フレイル予防のための生活習慣(身体活動・運動編)」 ・高齢者の身体活動推奨事項 ・運動実践時のポイント、注意事項 等	10:00	実技 「コグニサイズの理論と実際」 ・コグニサイズについて
10:10	講義 「あいちオレンジリーダーの活動について」 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 指導者養成課 池田達哉		講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 健康運動指導士 深澤卓矢		講師 国立長寿医療研究センター 副部長 土井 剛彦
10:40	講義 「愛知県における認知症施策及び 介護予防推進の取り組み」 講師 愛知県福祉局高齢福祉課			11:00	休憩・移動
11:10	休憩			11:20	講義 「安城市における介護予防の取り組み」 講師 安城市社会福祉協議会 地域福祉課 介護予防係 係長 濱嶋 有香
11:20	講義 「フレイル予防のために～フレイルを理解する～」 ・フレイルの概論 ・フレイル予防の方法 等 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 指導者養成課 池田達哉	11:30	休憩	11:50	休憩
12:20	休憩	12:30	講義・実技 「介護予防のための測定・評価法」 ・後期高齢者の質問票 ・ロコモ度テスト、生活体力測定 等 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 指導者養成課 池田達哉	12:50	グループワーク 「明日に向けて ～地域でできるオレンジリーダーの実践活動～」 ・オレンジリーダーとしてできること ・自分の住むまちをこんなまちにしたい 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 指導者養成課 池田達哉
13:20	講義 「QOL・生きがい ～認知症・フレイル予防に向けて～」 ・認知症について ・QOL、生きがいの考え方 等 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 医師 平川仁尚			14:20	
14:20	休憩			14:30	事務連絡
14:30	講義 「認知症の人や家族の人が安心して暮らせるために ～家族の会活動紹介～」 ・認知症の人と家族の会の活動紹介 ・認知症の方への接し方 講師 認知症の人と家族の会 代表 尾之内 直美 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 医師 平川仁尚	14:30	休憩・移動		
		14:50	講義 「フレイル予防のための生活習慣(食事・口腔編)」 ・高齢者の食生活のポイント ・高齢者の口腔ケア 等 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 管理栄養士 横山友恵 健康開発部 歯科衛生士 永田千里		
16:00		15:50			

※研修会は原則3日間出席する必要があります。  
 ※カリキュラム内容は変更する場合があります。

## 1日目

### 【セッション1】講義

#### 「あいちオレンジリーダーの活動について」

あいち健康の森健康科学総合センター 池田より、あいちオレンジリーダーの活動について、地域での活動やあいち健康プラザとの関わりを交えて伝え、役割を学びました。

### 【セッション2】講義

#### 「愛知県における認知症施策及び

#### 介護予防推進の取り組み」

愛知県福祉局福祉部高齢福祉課 柘植様より、認知症施策について、日本の人口構造の変化や認知症の人の将来推計から、国や愛知県の計画・取り組み状況をお話しいただき、高齢者を支える社会の仕組みを学びました。

### 【セッション3】講義

#### 「フレイル予防のために ～フレイルを理解する～」

あいち健康の森健康科学総合センター 池田より、介護を引き起こす要因から、その前段階であるフレイルについて取り上げ、フレイル予防の方法について学びました。

### 【セッション4】講義

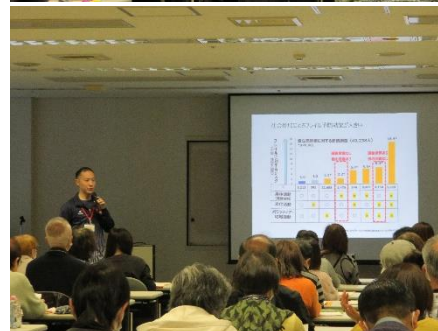
#### 「QOL・いきがい～認知症・フレイル予防に向けて～」

あいち健康の森健康科学総合センター 平川より、高齢者のQOLの維持・向上について、認知症と生活習慣病の関わりや高齢者を取り巻く背景から、高齢者と接する時に留意しておくことを学びました。

### 【セッション5】講義・対談

#### 「認知症の人や家族の人が安心して暮らせるために ～家族の会 活動紹介～」

公益社団法人 認知症の人と家族の会 尾之内様より、認知症の方がいる家族の方がたどる心理ステップや多様化する家族形態に合わせた具体的な支援活動についてご紹介いただきました。認知症の人だけでなく、その家族の支援も重要であることを学びました。また、講義後には平川も交え対談形式にて質疑応答を行いました。



## 2日目

### 【セッション6】講義・実技

#### 「フレイル予防のための生活習慣

#### （身体活動編・運動編）」

あいち健康の森健康科学総合センター 深澤より、フレイル予防に必要な運動や身体活動について、日常生活で気をつけることや、運動実技ではロールプレイを交え、高齢者に運動指導する際の方法や安全管理について学びました。



### 【セッション7】講義・実技

#### 「介護予防のための測定・評価法」

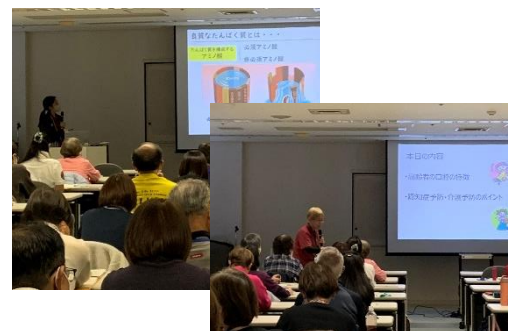
あいち健康の森健康科学総合センター 池田より、介護予防に関係するフレイルの判定方法について、J-CHS基準と後期高齢者の質問票の解説を行い、実際の評価方法について体験し、方法や気をつけることを学びました。



### 【セッション8】講義

#### 「フレイル予防のための生活習慣（食事編・口腔編）」

あいち健康の森健康科学総合センター 横山と永田より、フレイルを予防するための栄養面や口腔面について、日常生活で気をつけたいポイントや指導時に活用できる予防方法について学びました。



## 3日目

### 【セッション9】講義・実技

#### 「コグニサイズの理論と実践」

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 土井様より、認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」の効果と方法をお話いただき、実際の体験も交えて指導時の注意点を学びました。



### 【セッション10】講義

#### 「安城市における介護予防の取り組み」

安城市社会福祉協議会 地域福祉課 濱嶋様より、安城市において、健康づくりリーダーと一緒にしている介護予防事業についてご紹介いただき、行政が行っている事例を学びました。





## 【セッション11】グループワーク

### 「明日に向けて～オレンジリーダーのできること～」

研修会のまとめとして、研修会で学んだことや目指すオレンジリーダー像から、目指すために必要なことなどを話し合いました。オレンジリーダーの担う役割として、その人にあった社会資源につなげるリンクワーカー（社会的処方）の役割が求められており、身体活動、栄養、社会参加をテーマにわがまちの社会資源を発表しあい、その中で求められている資質として、ヒアリング能力やファシリテーター能力、知識の活用・発信が必要であることを学びました。



## 2. 申込状況について

定員 50 人に対し、62 人の申込があったが、仕事や体調不良により、51 人が受講した。

## 3. 研修会のアンケート結果

研修会の「知識の習得度」、「理解度」、「満足度」、「活用度」を確認するアンケートを実施した。アンケートの回答は、4 段階から回答する方法とした。（回答者数 47 人）

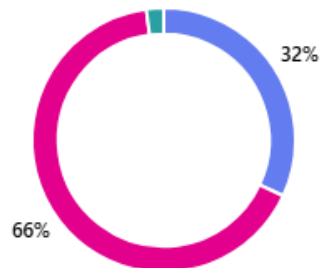
### 知識の習得度

● 大変知識が深まった	23
● 知識が深まった	24
● あまり知識が深まらなかった	0
● 知識が深まらなかった	0



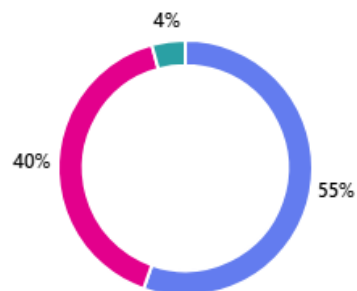
### 理解度

● とても理解できた	15
● 理解できた	31
● あまり理解できなかった	1
● 理解できなかった	0



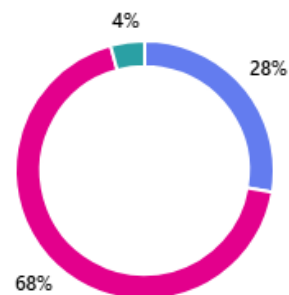
## 満足度

● 大変満足	26
● 満足	19
● あまり満足できなかった	2
● 満足できなかった	0



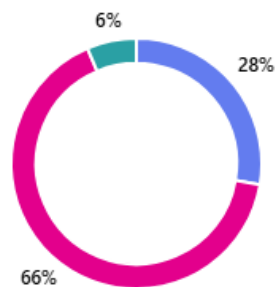
## 活用度

● かなり活用できる	13
● 活用できる	32
● あまり活用できない	2
● 活用できない	0



## 4. 今後の活動におけるアンケート結果

● オレンジリーダーとして自ら進んで活動していきたい	13
● 依頼があればオレンジリーダーとしての活動をしていきたい	31
● 今のところオレンジリーダーとしての活動は考えていない	3



## 5. オレンジリーダーとして実践や協力をしてみたい活動内容（複数回答可）

● 身近な地域における高齢者のみまもり	32
● 市町村等の認知症・介護予防事業に協力する	35
● あいち健康プラザ事業の協力（体力測定、研究等）	26

## 6. 研修全体を通して何かご感想やご意見等ありましたらご記入ください。

### <満足感>

- ・大変勉強になりました。
- ・とても考えられた研修でした。
- ・充実した三日間でした。
- ・勉強する機会を持てて良かったです。
- ・内容について満足しました。
- ・今後の研修にもさらに期待します。

### <研修で得たこと>

- ・地域に密着した活動の重要性が学びました。
- ・予防事業へ協力していきたくと思いました。
- ・健康寿命延伸の重要性が理解できました。
- ・フレイル予防の知識について理解が深まりました。
- ・自身の活動への意欲がとても高まりました。
- ・企業での体力測定業務を行っていたが、とても勉強になることがたくさんありました。

## 7. 認定・登録状況について

受講者 51 人のうち、遅刻または欠席による単位不足者 5 人を除く、3 日間のカリキュラムをすべて受講した 46 人を「あいちオレンジリーダー」として認定した。

なお、今回認定とならなかった 5 人は、次年度に未受講のカリキュラムを受講することで、改めて認定することとなっている。

### <令和 7 年度に向けて>

本年度は研修内容を認知症予防に加え、フレイル予防について、高齢者の質問票や J-CHS 基準をより意識したカリキュラムを実施した結果、フレイルに対する理解が深まったという声もあり、理解度、満足度、活用度も比較的高かった。特に、実技や対談形式のような主体的に参加できるセッションでは、満足度や活用度が高く、より積極的な参加を促すことができるため、次年度のカリキュラムにおいても考慮していきたい。なお、今回、フレイル予防についての食事・口腔や最後のグループワークでは、「かなり活用できる」という回答が少なく、リーダー活動の大半が運動指導に目が向けられていた。今回のグループワークでは、今後、オレンジリーダーに必要なリンクワーカーとしての資質を身につけるワークを行って見たが、さらに高齢者の質問票を活用したフレイル予防の視点や社会資源につなぐ役割をより強調し、運動指導以外の役割を求めることで、運動指導が苦手なリーダーに対しても活動に繋がる研修会にしていきたい。