

## 健康ナビゲーター養成講座の開催

### 1 目 的

高齢者の健康寿命を延伸するには、健康でも介護が必要でもない、健康と要介護状態の中間の状態であるフレイル（虚弱）の予防が重要であり、元気なうちに対策を講じることが有効である。

そこで、体力だけでなく、気力、食欲、社会参加など生活全体の活動性の低下がその要因とされていることから、早期に住民に身近なところでフレイル予防に取り組める体制を構築するため、「身体、栄養、認知、心理、社会参加」など包括的な知識と技術を習得したフレイル予防の指導者（健康ナビゲーター）を養成する。

### 2 研修日程及び内容

日 程	内 容	会 場	講 師
9月4日(火)	10:00 講 話 「健康ナビゲーターとは」 「健康長寿の秘訣 -但馬の現状から-」 12:00 実 習 「体の動きをよくする体操」	但馬長寿の郷 視聴覚室	但馬長寿の郷 理学療法士 小森 昌彦
	13:30 講 話 実 習 「ノルディックウォークの効果と歩き方」 15:30 「ノルディックウォークの実際(準備運動、 平地・坂道歩行)」	但馬長寿の郷 郷ホール	全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員 橋本 和加子 氏
9月12日(水)	10:00 講 話 「認知症予防体操(コグニサイズ)の理論」 12:00 実 習 「コグニサイズ(体と頭を使った体操)の実際」	但馬長寿の郷 郷ホール	但馬長寿の郷 理学療法士 小森 昌彦 作業療法士 中野 裕貴
	13:30 講 話 「ストレスの話」 15:30 実 習 「ストレスコントロールの実際」	但馬長寿の郷 視聴覚室	兵庫県こころのケアセンター 臨床心理士 桃田 茉莉 氏
9月18日(火)	10:00 講 話 「高齢期の低栄養について」 12:00 実 習 「フレイル予防の簡単レシピ(総菜や缶詰を 上手に使おう)」	但馬長寿の郷 視聴覚室 介護実習室	公立八鹿病院 栄養管理科 管理栄養士 足立 貞子 氏
	13:30 講 話と実 習 15:30 「レクリエーションの基礎知識と実技」	但馬長寿の郷 郷ホール	NPO法人 兵庫県レクリエーション協会 副会長 田淵 中 氏

### 3 定 員 20名

### 4 受講要件

但馬地域ですでに地域活動を実施、すぐにフレイル予防に取り組むことができる者（サロンリーダー、介護予防サポーター、自治協議会会員、老人大学受講者、シルバー人材センター登録者、いずみ会会員、愛育班班員、生活改善グループ参加者、運動施設職員）

または、今後取り組む予定のあるもので、6講座全て受講できるもの。

### 5 受講料 無 料

### 6 募集期間 平成30年7月2日(月)～平成30年8月20日(月)

定員に達した場合は募集期間内でも締め切る。

7 申込方法及び受講決定

- ・別紙申込用紙により F A X または郵送で申し込む。
- ・受講決定については、締め切り日後 2 ～ 3 日以内に電話、F A X またはメールにより通知する。

8 申し込み・問合せ先

〒667-0044 兵庫県養父市八鹿町国木 594-10

兵庫県但馬県民局但馬長寿の郷 地域ケア課 小森、松岡

TEL 079-662-8456 FAX 079-662-9959