

## 介護予防・健康づくり推進指導者育成研修会 開催要領

### 1 開催趣旨

地域包括ケアにおいて求められる「介護予防」の推進を担う指導者は、現在、その数が非常に少なく、数少ない指導者が市町村を跨いで活動をしなければならない状況にあります。今後、地域包括ケアシステムの本格稼働に向けて、指導者が数多く必要となることが容易に推測でき、その育成が急務となっております。

この指導者には、健康や健康づくりの知識・技術を根本に持った上で、介護予防とその事業運営に関する知識・技術を包括的に持ち合わせ、さらに、介護予防・健康づくりを地域に根付かせるための地域住民に対するリーダー育成の実施までもが求められます。

本研修会は、リハビリテーション専門職（作業療法士、理学療法士、言語聴覚士）が市町村の介護予防事業等に関与し、地域の取り組みを強化するために必要となる介護予防・健康づくりを推進できる地域の指導者を育成することが目的です。

### 2 研修の事業者（主催者）

青森県リハビリテーション3士会

一般社団法人青森県作業療法士会・一般社団法人青森県理学療法士会・青森県言語聴覚士会  
（協力：公益社団法人青森県医師会健やか力推進センター）

### 3 日時・場所

【北地区】平成28年10月30日（日）9：30～16：30

むつ来さまい館 イベントホールB（むつ市田名部町10-1）

【上十三地区】平成28年11月3日（木）9：30～16：30

十和田市東公民館 ホール・研修室（十和田市大字三本木字里ノ沢1-240）

【西北五地区】平成29年2月19日（日）9：30～16：30

五所川原市中央公民館 大ホール・第1会議室（五所川原市字一ツ谷504-1）

**：会場は予定**

※3地区とも同じ内容です。

※平成27年度に【弘前地区】【八戸地区】【青森地区】で開催されたものと同じ内容です。

### 4 参加費

無料

### 5 対象者

作業療法士・理学療法士・言語聴覚士

### 6 定員

各地区40人

## 7 参加申込み

### 1) 申し込み方法

#### ①E-mail での申し込み

送信先 health01@aomoriot.org

件名 ○○地区研修会

(○○には申込む地区の「下北」「上十三」「西北五」のいずれかを入れてください)

本文 氏名：

所属施設名：

職種：

所属士会名：青森県○○士会

(○○には「OT」「PT」「ST」のいずれかを入れてください)

公文書：必要・不要

(必要な場合は送付先もご記入ください)

#### ②Fax での申し込み

本要領の参加申込書に必要事項をご記入の上、送信してください。

Fax : 0172-39-5988

### 2) 申込み締切

【下北地区】平成28年10月26日(水) 13:00まで

【上十三地区】平成28年10月28日(金) 13:00まで

【西北五地区】平成29年2月15日(水) 13:00まで

出張に関する公文書が必要な場合は、締切日の7日前までにお申し込みください。

※なお、定員となり参加いただけない場合のみ、こちらから連絡させていただきます。

## 8 その他

**健康度の測定や運動実技を行いますので、動きやすく(運動靴、ジャージなど)、裸足になれる服装でおいでください。また、汗を拭くタオル、水分補給用の飲み物をご持参ください。**

昼食休憩の時間が30分しかありませんので、昼食はご持参ください。

駐車スペースには限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。

参加申込時にいただいた情報は、本研修会の運営にのみ使用いたします。

## 9 お問い合わせ先

一般社団法人青森県作業療法士会

理事(介護予防・健康づくり推進担当)・事務局長

平川裕一(弘前大学大学院保健学研究科)

Tel/Fax : 0172-39-5988 (平川直通)

E-mail : health01@aomoriot.org

※ご連絡いただく場合は、メール、Fax をご利用ください。

## <プログラム>

9:00～ 9:30 受付

9:30～10:00 【講義】地域包括ケアシステムにおける介護予防  
講師：弘前大学大学院保健学研究科 平川裕一

10:00～11:00 【講義】健康総論  
(寿命、メタボ、健診、健康づくり事業の立ち上げと街づくり、地域リーダーの育成)  
講師：弘前大学大学院医学研究科 中路重之 氏

11:00～12:00 【実習】健康度測定（血圧、体組成、骨密度、立ち上がり）  
講師：弘前大学大学院医学研究科 高橋一平 氏

12:00～12:30 <昼休み>

12:30～13:30 【講義】健康運動論（結果説明、ロコモ）  
講師：弘前大学大学院医学研究科 高橋一平 氏

13:30～14:30 【演習】健康づくりとリーダー育成に関する討論  
講師：弘前大学大学院医学研究科 高橋一平 氏  
弘前大学大学院保健学研究科 平川裕一

14:30～15:30 【講義】健康運動実践論  
講師：弘前大学大学院保健学研究科 平川裕一

15:30～16:30 【実習】健康運動実技（エアロビクス・ヨガ）  
講師：フィットネスインストラクター 東海美絵子 氏

※内容は変更になる場合があります。

一般社団法人青森県作業療法士会 Fax : 0172-39-5988 (担当平川直通)

送信日：平成 年 月 日

**介護予防・健康づくり推進指導者育成研修会 参加申込書**

参加者 1

参加申込地区	下北 ・ 上十三 ・ 西北五 (○で囲んでください)
氏 名	
所 属 施 設	Tel : Fax :
職 種	OT ・ PT ・ ST (○で囲んでください)
所 属 士 会	青森県 OT ・ PT ・ ST 士会 (○で囲んでください)
公 文 書	必要 ・ 不要 (○で囲んでください) 送付先 :

参加者 2

参加申込地区	下北 ・ 上十三 ・ 西北五 (○で囲んでください)
氏 名	
所 属 施 設	Tel : Fax :
職 種	OT ・ PT ・ ST (○で囲んでください)
所 属 士 会	青森県 OT ・ PT ・ ST 士会 (○で囲んでください)
公 文 書	必要 ・ 不要 (○で囲んでください) 送付先 :