

## 令和3年度 保健指導従事者のためのスキルアップ研修会実施要領

### 1 目的：

コロナ禍における活動性の低下から、生活習慣病の悪化や低栄養、抑うつ、認知機能の悪化などの「健康二次被害」が生じることが懸念されており、地域では感染予防と並行した介護予防の重要性が増している。

そこで、地域住民の健康づくり関係者が健康二次被害を理解し、コロナフレイル予防のためのより実践的な健康づくり支援につながるよう研修会を開催する。

### 2 主催：県民健康プラザ健康増進センター

国立大学法人鹿屋体育大学 生涯スポーツ実践センター

### 3 対象：県及び市町村等の保健師，管理栄養士，歯科衛生士，健康運動指導士等

医療機関・保険者等における保健指導従事者

介護予防事業所等で高齢者の指導に従事する者

### 4 定員：70名（感染症予防対策として定員を減らして実施します）

### 5 日時：令和4年3月7日(月) 13時30分～16時30分（受付13時～）

### 6 場所：国立大学法人鹿屋体育大学 水野講堂

### 7 内容：テーマ 『コロナフレイルを防ごう！～STOP 健康二次被害～』

#### (1) 「健康二次被害について」

「健プラ利用者の実態から」 県民健康プラザ健康増進センター

小城 京子

「鹿屋市民の実態から」 国立大学法人鹿屋体育大学

中垣内 真樹

#### (2) 講話 「フレイル予防のための食事」

講師 (株)KAGO 食スポーツ代表取締役（管理栄養士 / 公認スポーツ栄養士）

田畑 綾美

#### (3) 講話・実技 「フレイル予防のための運動」

講師 国立大学法人鹿屋体育大学

沼尾 成晴

モハモド モニルル イスラム

内田 遼太

#### (4) 「在宅活動ガイド「HEPOP2020」の紹介」 県民健康プラザ健康増進センター

小城 京子

### 8 申込締切：令和4年2月4日(金)

### 9 備考：

(1) 運動実技では500ml ペットボトル1本を使用します。各自ご準備ください。

マスク着用の上、運動実技ができる服装にてご参加ください。

(2) 申込者多数の場合は抽選となります。また、WEB研修のみの参加も可能です。(WEB研修希望者には後日受講できるQRコード等をメール送信します。)

(3) この研修は健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位認定研修です。(講義1.8単位、実技1.0単位) …但し、WEB研修の場合、履修単位は認められません。

## 令和3年度 保健指導従事者のためのスキルアップ研修会

1 日 時：令和4年3月7日(月) 13：30～16：30（受付13：00～）

2 場 所：国立大学法人鹿屋体育大学 水野講堂

3 テーマ：『コロナフレイルを防ごう！～STOP 健康二次被害～』

4 日 程：

時 間	内 容	講 師 等
13：00	受付	
13：25	オリエンテーション	進行 上野 由花
13：30	挨拶	県民健康プラザ健康増進センター副所長 内和田浩巳
13：35	<b>【健康二次被害について】</b> ①健プラ利用者の実態から (15分) ②鹿屋市民の実態から (10分)	①健プラ 小城 京子 ②鹿屋体育大学 中垣内真樹
14：00	<b>【健康二次被害を防ぐために】</b> ①フレイル予防のための食事 (60分)	① KAGO 食スポーツ取締役 管理栄養士 / 公認スポーツ栄養士 田畑 綾美
15：00	～休憩10分～	
15：10	②フレイル予防のための運動 (70分) 講話 ペットボトル体操 脳トレレク	②鹿屋体育大学 沼尾 成晴 モハモドモニルル イスラム 内田 遼太
16：20	③在宅活動ガイド「HEPOP2020」の紹介 (10分)	③健プラ 小城 京子
16：30	閉会・アンケート記入	

