

## 令和2年度 介護予防・リハビリテーションのつどい 開催要領

### 1 趣 旨

高齢化が進展する中、高齢者が住み慣れた地域で元気にいきいきと活躍するためには、日常生活における自立と介護予防の取り組みを推進する必要がある。

心身の活力が低下するフレイル（虚弱）の予防は健康寿命の延伸に重要であることから、県民に対し、フレイル予防に関する知識の普及・啓発を図るとともに、体操等に取り組む通いの場の世話人や参加者との交流を通じて、住民主体による介護予防に向けた活動の県下全域への普及を目指す。

### 2 主 催 山梨県

### 3 日 時 令和2年11月17日(火) 13:30~16:30 (受付13:00~)

### 4 会 場

甲斐市双葉ふれあい文化館 大ホール  
甲斐市下今井230 (TEL:0551-20-3662)

### 5 対象者

一般県民、ことぶき勸学院生、通いの場で活動する者、市町村職員、リハビリテーション職・栄養士・

歯科衛生士等フレイル予防に関係する医療・介護関係者 等 (定員250名)

※ 参加者多数の場合は調整させていただくことがあります。

### 6 内 容

(1) 受 付 13:00-13:30

(2) 開 会 13:30-13:45

主催者あいさつ (山梨県福祉保健部健康長寿推進課長)

フレッシュマン体験発表

発表者 中嶋 彩菜 氏 (甲州リハビリテーション病院 理学療法士)

(3) 【第一部】13:45-15:45

・講演①

演 題:『健康寿命を延ばそう! Let's フレイル予防』

講 師: 山梨県フレイルトレーナー 晴山 剛行 氏

(甲州リハビリテーション病院 作業療法士)

・講演②

演 題:『フレイル予防と排尿ケア』

講 師: 山梨大学大学院総合研究部医学域

健康・生活支援看護学講座

大学院排泄看護学 教授 谷口 珠実 氏

- ・排尿セルフケア体験  
『骨盤底筋体操をやってみよう』

(4) 【第二部】 15:50-16:30

- ・住民主体の取り組み発表  
演 題：『住民主体の取り組み』  
講 師：笛吹市フレイルサポーター 雨宮 千代子 氏

- ・通いの場の再開に向けた取り組み紹介

(5) 閉 会

7 参加申込

別添参加申込書に氏名を記入し、FAX又はメールにてお申し込み下さい。  
申込締切 令和2年11月6日(金)

(申込先、問合せ先)

山梨県福祉保健部健康長寿推進課 認知症・地域支援担当

TEL: 055-223-1450

FAX: 055-223-1469

E-mail: chouju@pref.yamanashi.lg.jp

8 注意事項

- ・新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、受講される方は、次の事項について遵守願います。
  - 受講中は、マスクの着用をお願いします。
  - ハンカチや手拭きタオル等をご持参いただき、お手洗いをご利用の際は、共有タオル等をご利用にならないようお願いします。
  - 研修・講座等の当日朝に自らの検温・体調確認を行うとともに、発熱（平熱より1度以上）や軽度であっても風邪症状（咳や喉の痛みなど）嘔吐・下痢等の症状があれば参加を控えてください。（参加当日、別添「来場者チェックシート」をご持参ください。）
  - 休憩時には、対面での食事や会話を避けるようお願いします。
  - 持参の飲み物、筆記用具等は、共有しないでください。
  - ゴミは、各自持ち帰りください。