

高齢者の生活習慣病とフレイル予防について

高齢者が要介護状態となる原因の一つとして、フレイルがあげられます。フレイルに至る大きな要因の一つが生活習慣病であり、高齢者がいつまでも自分らしく自立した生活を送るためには、生活習慣病の予防と心身機能の衰弱予防の双方を実施していく必要があります。本研修では、生活習慣病とフレイルに関する基本的理解を深め、健康づくりのポイントについて学びます。

地域包括支援センター職員研修は、区の必須研修となっております。各センターから、必ず1名以上はご受講ください。また、保健師・看護師の方だけでなく、その他の職種の方もご受講いただけます。

1. 研修方法 Zoom によるライブ研修
 ※研修センター（世田谷区立保健医療福祉総合プラザ）に来館頂いても研修に参加できます（申し込み時に選択ください）。
 ※事前にお送りする参加用 URL よりご参加ください。
2. 日 時 令和5年2月2日（木） 14:00～16:00
3. 内 容 (1) 生活習慣病に関する医学的理解について
 (2) フレイルに関する基礎知識について
 (3) フレイルの予防・改善のための重要ポイント 等
4. 講 師 荒木 厚 氏（東京都健康長寿医療センター 副院長）
5. 受講方法 (1) 研修実施前に、申込メールアドレス宛に URL が届きます。
 ※URL は研修日の2日前までに送付します。届かない場合はご連絡下さい。
 (2) 研修受講後、研修報告・アンケートを入力します。
6. 対 象 者 (1) 区内地域包括支援センターに従事している保健師・看護師
 (2) 区内地域包括支援センター職員で、管理者が推薦する方
 ※保健師・看護師以外もご受講いただけます。
7. 定 員 40名
8. 申込方法 研修センターホームページからお申込みください。
9. 申込期限 令和5年1月27日（金）
10. その他 研修センターではお仕事の悩み等の相談を無料で行っています。詳細はホームページをご覧ください。 <https://www.setagaya-jinzai.jp/counseling>

<本件担当>

世田谷区福祉人材育成・研修センター 担当:枝・中村

電話:6379-4280 FAX:6379-4281

t_eda@setagayaj.or.jp