

# 申 込 用 紙

山梨県福祉保健部健康長寿推進課

認知症・地域支援担当 あて (FAX: 055-223-1469)

(メール: [chouju@pref.yamanashi.lg.jp](mailto:chouju@pref.yamanashi.lg.jp))

施設名 \_\_\_\_\_

記載責任者名 \_\_\_\_\_

連絡先 (Mail または 電話) \_\_\_\_\_

11月17日 (火) 介護予防・リハビリテーションのつどい

## 参加者名簿

参加者 \_\_\_\_\_ 人

氏 名	職 種	お 住 まい
		市 町 村
		市 町 村
		市 町 村
		市 町 村
		市 町 村

※申込用紙が足りない場合は、コピーしてご記入ください。

お手数ですが、令和2年11月6日 (金) までに返信をお願いいたします。

## 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 彩葉 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。

令和2年度 介護予防・

参加費無料

# リハビリテーションのつどい

日時 11月17日（火）13時30分～16時30分  
（受付：13時00分～）

場所 甲斐市双葉ふれあい文化館 大ホール

## フレッシュマン体験発表

就職1年目のリハビリテーション専門職が体験談を発表します

## 講演

### 健康寿命を延ばそう！ Let'sフレイル予防

山梨県フレイルトレーナー 晴山 剛行 先生  
（甲州リハビリテーション病院 作業療法士）

## 講演

### フレイル予防と排尿ケア

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

教授 谷口 珠実 先生



フレイル予防と排尿ケアは一見関係ないように思えますが、排尿トラブルから外出を控え、活動量が少なくなると、フレイルにつながりやすくなります。相談しにくい尿もれなどの問題について学び、毎日を元気でいきいきと過ごしましょう。

## 排尿セルフケア体験

排尿トラブルに効果的な「骨盤底筋体操」を体験してみましょう。

## 住民主体の取り組み発表

笛吹市フレイルトレーナーによる  
フレイル予防の取り組みを紹介します。

感染症対策のため、参加者の皆様は検温・マスクの着用をお願いします。  
（来場時に「来場者チェックシート」をご持参ください。）

【お申し込み・問い合わせ先】

山梨県福祉保健部健康長寿推進課

認知症・地域支援担当

電話 055-223-1450

FAX 055-223-1469



## スケジュール

時間	内容
13:30~13:45	◇開会挨拶 ◇フレッシュマン体験発表（就職1年目のリハビリテーション専門職による体験発表） 発表者：甲州リハビリテーション病院 理学療法士 中嶋 彩菜 氏
13:45~14:15	◇講演 『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）
14:15~15:50	◇講演 『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 教授 谷口 珠実 氏 ◇排尿セルフケア体験『骨盤底筋体操を体験してみよう』
15:50~16:20	◇体験発表 『住民主体の取り組み』 発表者：笛吹市フレイルサポーター
16:20~16:30	◇閉会

## 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) 3660

JR中央線塩崎駅下車、徒歩3分  
甲斐市役所双葉庁舎南

\*駐車場に限りがありますので、  
公共交通機関のご利用、乗り合わせに  
ご協力ください。



## お申し込み (令和2年11月6日(金)締切)

※当日参加も可能ですが、なるべく事前の申し込みをお願いします。

山梨県福祉保健部健康長寿推進課 認知症・地域支援担当  
電話 055-223-1450 FAX 055-223-1469

氏名	連絡先
	住所： 電話：
	住所： 電話：
	住所： 電話：
	住所： 電話：

# 来場者チェックシート

ご来場の際には、本表をお持ちください。

- 会場への入場にあたり、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、チェックシートの記入にご協力をお願いします。すべての口に✓が出来ない場合は、入場をご遠慮いただく場合があります。
- 本票は、このイベントにおいて新型コロナウイルス感染症が発症した場合に、保健所や医療機関への情報提供や、濃厚接触者と疑われる方への連絡に使用することとし、これらの目的以外には利用いたしません。

以下についてお読みいただき、該当する場合は口に✓を記入してください。

書き方の例：☑

先ほど検温した体温は、平熱です。(平熱より高くても1℃以内です。)

新型コロナウイルスの感染が疑われる次の症状はありません。

【 今日を含め14日以内の「発熱」、「のどの痛み」、「鼻水」、  
「咳」、「息苦しさや強いだるさ」、「味覚障害」など 】

今日を含め14日以内に、海外への渡航歴はありません。

会場内では、マスクを着用します。(飲食時と2歳未満を除く)

新型コロナウイルス感染防止のため、係員の要請に協力します。

ご来場日時

月

日

ふりがな

お名前

お電話番号

お住まいの市町村

市 町 村