

# 健康ひょうご21 県民運動北播磨会議 令和3年度 健康づくり推進員フォローアップ研修会

日時：令和3年11月10日（水）14:00～16:00

場所：社総合庁舎 別館4階4A会議室（加東市社1075-2）

45名の参加が  
ありました！



## 開会あいさつ

健康ひょうご21 県民運動北播磨会議  
会長 西山 敬吾



## 講演①：「新型コロナウイルス感染症 ～第4波、第5波を経て～」

講師：加東健康福祉事務所長 逢坂 悟郎 氏

新型コロナウイルスの特徴や第4波と第5波の北播磨での状況、自宅療養者への加東健康福祉事務所の対策等として往診医や訪問看護ステーション、配食サービスの整備等を行ったことなどわかりやすくお話がありました。参加者からは、「北播磨の現状を知ることができて良かった。地域のサロン等で情報を広げたい」というご意見があり、とてもご好評いただいた研修会となりました。



## 講演②：「マスクを外した時の顔 大丈夫ですか？～表情筋エクササイズで悩み解決！～」

講師：ヨガ療法士・表情筋トレーナー 前川 千賀子 氏

長引くマスク生活で衰えた表情筋を整える顔全体のエクササイズや、唾液の分泌を促したり舌を鍛えたりするお口の体操の実践がありました。また、ヨガの呼吸も教えていただき、リラックスした雰囲気での研修会となりました。参加者からは、「今まで表情筋を意識したことがなかったが、初めて学ぶことができたのでよかった。家庭でも実践しやすい」というご意見をいただきました。



## ☆情報提供☆

### (1) 結核予防について

兵庫県加東健康福祉事務所 地域保健課  
保健師 大末 ゆりか

### (2) 食の力を活かしたフレイル予防について

兵庫県加東健康福祉事務所 健康管理課  
管理栄養士 石部 恵美



## ☆健康体操☆

### 「健康づくり身体活動の最新情報」

講師：(公財)兵庫県健康財団健康づくり部  
健康運動指導士 山口 一仁 氏

