

フレイル予防で健康寿命をのばそう

～継続するための日用品を活用した運動～

2018

2/25 Sun

10:50～15:10

開場 10:20

講師

金子 嘉徳先生

女子栄養大学教授

(実践運動方法学研究室)

保健学博士

2016年の我が国の高齢化率は27.3%で、「団塊の世代」が後期高齢者となる2025年にはさらに30.0%になると推計されている。このような超高齢化の中での大きな課題は、健康寿命の延伸である。要介護に至る前の、老化に伴う筋力などの運動機能の低下や日常の活動量の低下、認知機能等の低下した状態をフレイル（虚弱）といい、早期発見、予防により健康な状態に戻す可逆性が期待される。このフレイルの予防や改善に大切なのが、運動、栄養、社会参加である。

講習会前半はこのフレイルの理論、評価、指導上の留意点まで概括し、実際の現場のフレイル予防の取り組みについて紹介する。後半は、ポピュレーションアプローチ（集団戦略）としてのフレイル予防の運動として、新聞紙やペットボトルキャップ等の日用品を利用した自宅でも実践可能な運動やマルチメディアを用いた運動も実技を交えて多数紹介していきたい。

ペットボトルキャップを入れて作った大型お手玉(下)と運動(右)



新聞紙を利用したステップと前後ステップ、サイドステップ



写真：長谷川千里先生（東京女子体育大学講師、女子栄養大学非常勤講師）

対象者：保健関係従事者 定員：50名 受講料：6,000円

(NPO法人日本健康教育士養成機構社員、専門・実践健康教育士更新者限定3,000円)

主催：特定非営利活動法人日本健康教育士養成機構 後援：一般社団法人日本健康教育学会、健康教育士の会

プログラム 10:50~15:10 (12:00~13:00 昼食)

10:50~ オリエンテーション
11:00~ 講義 フレイルとは
健康寿命とフレイル
フレイル・サイクル
ロコモティブシンドローム (ロコモ)、
サルコペニアとの関連
高齢者の低栄養とサルコペニア
フレイルの評価方法 (J-CHS 基準)
日用品や動画映像を利用したフレイル予防の運動
フレイル予防の取り組み紹介

13:00~15:10 (10分休憩)
実習:日用品や動画映像を利用したフレイル予防の運動
1)新聞紙を利用したレジスタンス・トレーニング
2)ペットボトル・キャップでできた大型お手玉での
トータルなトレーニング
3)名所旧跡等の動画映像に合わせて実施する室内
ウォーキング

お申し込み方法は下記のとおりです。

下記の事務局宛に **Fax または E-mail** にて必要事項を記してお申し込み下さい。

* NPO 法人認定 専門・実践健康教育士更新単位 1 単位認定

* 健康運動指導士、健康運動実践指導者: 講義 1 単位、実習 2 単位更新

* 詳細はお申し込み後、Fax または E-mail にて返信いたします。

持ち物:動きやすい服装、運動シューズ (体育館使用)、汗拭きタオル、水分補給

〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田 3-9-21 女子栄養大学 保健管理学研究室内

特定非営利活動法人 日本健康教育士養成機構研修係

TEL: 049-283-2317 **Fax:049-284-2861 E-mail: npohe@eiyo.ac.jp**

※ネット申し込みはこちら

動画映像に合わせてのウォーキング (下)



講座参加 (お申し込み) 下記の部分をご記入下さい。(出来るだけ **E-mail** にてお申し込み下さい)

1. 氏名: _____ (ふりがな _____)

2. 所属 (職種、役職) _____

3. 連絡先 (職場の場合は必ず会社名までご記載下さい)

住所: _____

携帯番号: _____

E-mail: _____

4. 下記の資格取得者《更新単位希望者》は登録番号をご記入下さい。(該当資格□にレ点をご記入下さい)

専門健康教育士 (_____) 実践健康教育士 (_____)

健康運動指導士 (_____) 健康運動実践指導者 (_____)

●振込先口座 郵便局 (ゆうちょ銀行) 【記号】10100 【番号】62691281

【口座名】特定非営利活動法人 日本健康教育士養成機構

★会場:女子栄養大学駒込キャンパス 3号館 3303教室 (午前)、体育館 (午後)

所在地/〒170-8481 東京都豊島区駒込 3-24-3 **JR 山手線・東京メトロ南北線駒込駅より徒歩 3分**