

地域における運動を通じた健康づくり



加齢に伴う筋量の減少（サルコペニア）は、高齢者の機能的自立を奪い、バランス能力や移動能力を低下させる。これは、生活活動や社会参加活動に支障を及ぼすだけでなく、転倒や骨折を引き起こした場合、要介護の原因ともなりうる。このため、筋力・筋量の保持・増進は、超高齢社会を楽しく生きる鍵ともとなり、運動機能向上・改善に対する運動指導の役割が期待されている。

本自由集会では、いつまでも自立した生活を送るために身体能力を維持することを目的として考案された「貯筋運動」に焦点をあて、実際に地域において高齢者の健康づくりの支援活動をおこなっている指導者の考えやその取り組み、貯筋運動の具体的な指導方法等を紹介する。

プログラム

- (1) 人生ラスト10年問題におけるオールジャパン戦略 【講義40分】
秋山 和宏 先生（東葛クリニック病院 副院長／チーム医療フォーラム代表理事）
- (2) 貯筋運動を中心とした高齢者運動教室の実施事例と効果 【講義40分】
柳田 豊 先生（鹿児島県健康づくり運動指導者協議会会長／健康運動指導士）
- (3) 貯筋運動の実際～効果的な実践のポイント～ 【実習40分】
三野 みゆき 先生（日本健康運動指導士会鹿児島県支部 副支部長／健康運動指導士）

2017

10/31 (火)

公衆衛生学会員でなくても参加可能です。
当日、会場までお越しください。

参加
無料

会場／ 鹿児島県文化センター
第2会場 第3会議室
(鹿児島県鹿児島市山下町5-3)

時間／ 18:30～20:30

定員／ 50名 (先着順)

その他／

健康運動指導士・健康運動実践指導者
登録更新 講義1.3単位、実習0.7単位

世話人／

増田和茂（健康・体力づくり事業財団）、木村みさか（京都学園大学）、篠田邦彦（新潟大学）