

運動器の機能向上プログラム支援！！

鹿屋体育大学福永哲夫学長のマシンを使わず、今すぐ出来る高齢者向け運動

第14回貯筋マイスター認定講座



(福永哲夫学長)

(福永哲夫学長紹介)

学位 教育学博士(東京大学)
 役職 鹿屋体育大学学長
 元早稲田大学スポーツ科学学術院 教授
 東京大学 名誉教授
 トップパフォーマンス研究所(Institute of the Top Performance)研究員
 貯筋運動研究会 会長

専門分野 バイオメカニクス、運動生理学、トレーニング科学

… 募集要項 …

- 【日程】 2009年5月16日(土)、17日(日)、18日(月)の3日間コース
- 【時間】 9:00~16:40 3日間共通
- 【会場】 東京都北区立昭和町ふれあい館(昭和町区民センター内)
- 【住所】 東京都北区昭和町3-10-7
- 【費用】 52,000円(税込)※(テキスト「貯筋運動指導者マニュアル」をお持ちの方は50,000円になります。)
- 【定員】 40名(定員に達した時点で締め切らせていただきます)

経験豊かな講師陣と講義

認定講座では福永哲夫先生は勿論の事、早稲田大学、京都大学をはじめ、高齢者の運動を指導・研究しているエキスパートの講師陣がただ運動指導をするのではなく、**エビデンス**に基づいて指導に当たります。

貯筋マイスター認定講座(3日間コース)

- 一日目…貯筋概論・機能解剖学・貯筋運動基本動作・指導練習・インストラクションテクニック
- 二日目…医学的注意点・運動生理学・トレーニング科学・ウォーミングアップとクーリングダウン・指導練習
- 三日目…貯筋運動指導計画立案・貯筋運動の効果測定・指導練習・筆記・実技試験

介護報酬改定

平成21年度の介護報酬改定の内容が示されました。訪問リハビリ・短期集中リハビリテーション実施加算・個別機能訓練加算Ⅱ・デイケアのみなし指定・リハビリテーションマネジメント実施加算・個別リハビリテーション実施加算・アクティビティ加算算定事業所も利用者の状況によっては、運動器の機能向上加算を算定できるなど新設された加算や報酬単価が改定されたものなどリハビリに重点を置いた項目が多くなっています。また、次期報酬改定ではこの内容をきちんと評価・検討する事が盛り込まれており、その為にはサービスプログラムのエビデンスが重要となります。事業所のエビデンス構築の為に、この『貯筋運動』がお役に立てれば幸いです。

貯筋運動とは？

自分の体重を利用した筋カトレーニングで、効果は科学的に検証されています。老化に伴って筋肉が萎縮しやすい下肢と腹部のトレーニングがあり、対象者の体力レベルに応じて座位・立位や負荷の強さを変化させる事ができます。また、『貯筋運動』のために考案された【貯筋のテーマ♪】を歌いながらリズムカルに楽しくトレーニングすることができます。

貯筋マイスターとは？

貯筋運動を実際に指導できる、**貯筋運動指導者**のことです。『貯筋運動』は、貯筋マイスターに認定されることにより指導が可能となります。

認定試験合格者には…

貯筋マイスターとして認定し、認定証・登録証を発行すると共に『貯筋』の商標が使用可能となります。また、1施設より、2名以上マイスターが輩出されると、貯筋運動認定施設として認定し、認定証を発行致します。

※『貯筋』は福永哲夫学長により、商標登録されておりますので、無断での使用は禁じられております。

貯筋マイスター認定講座参加申込書 FAX:03-6904-3090 ご記入のうえこのまま送信下さい

参加者名	生年月日(西暦)19 年 月 日		
事業所名	御申込書受領後、受講票を郵送致します。参加費用のお支払いは受講票をご確認下さい。		
事業所住所	〒		
事業所連絡先	電話: - -	FAX: - -	

お申込・お問合せ先⇒貯筋運動研究会(日本化薬メディカルケア株式会社内)東京都新宿区市谷山伏町2-2
 TEL:03-5225-1181 FAX:03-6904-3090 URL:http://www.chokin-undou.jp/ E-mail:info@nkmedicalcare.co.jp

※なお、事務手続き上、開講日2週間前以降のキャンセルは受付できませんのでご了承願います。

※FAX案内不要の場合、お手数ですが、施設名()FAX番号()をお知らせ下さい。