

主催：公益社団法人 日本鍼灸師会

高齢者の「筋力および全身機能向上トレーニング法」指導研修

# 介護予防運動指導員スキルアップ研修会

東京会場・平成26年3月9日（日）

大阪会場・平成26年3月30日（日）

現在、日本は5人に1人が65歳以上の高齢者で、平成25年(2013年)は、4人に1人が高齢者となっています。今後さらに増え続けていく高齢者のニーズ(健康余命の延長=介護予防)に対応するために介護予防運動指導員養成講座を受講された方々のスキルアップ研修会が下記の日時に開催されます。

介護予防に関してエビデンスのある知識・指導方法を養成講座において習得された方や介護予防運動指導員ではないが医療関係者としてエビデンスのある知識・指導方法を学習希望される方なら誰でも受講可能です。

(公社)日本鍼灸師会は介護予防運動指導員養成講座を26回開催(平成25年9月現在)し、そこで学んだ900名以上の方が東京都健康長寿医療センターに介護予防運動指導員として登録されています。

反復して知識・情報を得るためのスキルアップセミナーは、高齢者への運動指導、健康情報や各地域の介護予防運動指導員の活動を知るよい機会です。

日本のみならず世界から注目される東京都健康長寿医療センター研究所の高齢者研究に関する知識やエビデンスのある筋力運動方法で地域社会に貢献しませんか？奮ってご参加ください。

## 開催日時

・東京会場 平成26年3月9日(日) 日本鍼灸会館・池袋サンシャイン文化会館

受付9:00～

講座① 9:30～11:00 「高齢者の健康余命を延長するエビデンスのある栄養アドバイス」  
講師 介護予防主任運動指導員 松浦正人先生（東京都鍼灸師会）

講座②11:10～12:40 「効果的な CGT(虚弱高齢者のための包括的高齢者運動トレーニング)」指導方法  
(東京都豊島区委託事業・東京都健康長寿医療センター研究所介入研究での実技指導を中心に)  
講師 介護予防主任運動指導員 桧山美代子先生（東京都鍼灸師会）

講座③14:00～15:30 会場を移して都民公開講座に合流  
「介護リスクを高める新型栄養失調 元気シニアを襲う新たな栄養問題！」  
講師 熊谷修先生。学術博士。人間総合科学大学 教授  
東京都老人総合研究所(現：東京都健康長寿医療センター研究所)協力研究員  
厚生労働省市町村介護予防モデル事業支援委員会委員(歴任)

東京農業大学卒業後、地域住民の生活習慣病予防対策の研究・実践活動を経て、高齢社会の健康施策の開発のため東京都老人総合研究所へ。大規模介入研究により老化遅延に有効な食生活手段を開発。わが国で初めて「老化を遅らせる食生活指針」を発表。シニアの栄養改善活動の意義を科学的に解明。「介護予防のための栄養改善プログラム」の第一人者。ためしてガッテン(NHK 総合)、団塊スタイル(NHK E テレ)などメディア出演も多い。

主な著書：「介護されたくないなら粗食はやめなさい、ピンピンコロリの栄養学」(講談社+α新書)、老化速度を遅らせる適齢食(世界文化社)、他に単著、共著多数

修了式 16:15～ (※事前申し込みをされた方には修了証をお渡します。)

## ・大阪会場 平成26年3月30日(日) 大阪府鍼灸師会館

受付 10:00～

**講座①**10:30～12:00 「軽度な皮膚刺激による認知症改善対策～実技指導を中心に  
(延べ 5000 名の認知症の方々への小児鍼などによる接触刺激について～)  
講師 介護予防主任運動指導員 吉村春生 先生 (大阪府鍼灸師会)

**講座②**13:00～14:30 「皮膚刺激による老年症候群対策 … 自律神経系を介して」  
講師 堀田晴美先生  
東京都健康長寿医療センター研究所 老化脳神経科学研究チーム  
自律神経機能研究 研究副部長  
主な研究内容は認知機能に関わる脳内コリン作動系のはたらき、  
高齢者の自律神経活動の調整など。

**講座③**14:40～16:10 「効果的な CGT(虚弱高齢者のための包括的高齢者運動トレーニング)  
指導方法(～延べ 5000 名の高齢者への実技指導を中心に～)」  
講師 介護予防主任運動指導員 松浦正人 先生 (東京都鍼灸師会)

**修了式 16:15～** (※事前申し込みをされた方には修了証をお渡します。)

### 1. 受講資格

介護予防運動指導員、鍼灸師または医療・介護系有資格者

### 2. 受講証明書の発行

講義、演習を修了した受講者には、(公社)日本鍼灸師会の受講証明書を発行します。

### 3. 受講料:

#### 介護予防運動指導員の方

日本鍼灸師会主催講座受講者 … ￥1000

会員で他の主催講座受講者 … ￥3000

会員以外で他の主催講座受講者 … ￥5000

#### 介護予防運動指導員でない方

日本鍼灸師会会員 … ￥4000

会員外 … ￥5000

学生 … ￥1500

### 4. お申込み

下段の「スキルアップ研修申込書」をお使いください

① 申込書に必要事項を記入して、日鍼会事務局までFAXまたは郵送して下さい。

**FAX 03-3985-6622** 〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-44-14 (公社)日本鍼灸師会事務局 宛

② 申込書受領の連絡をいたします。

③ その後、受講明細書類等を郵送いたします。

## 5. 受講者の声(終了後に行ったアンケートから抜粋)

### 京都会場

- ・ 血管—運動神経反射に関する講座を開いてほしい。もっと運動実技の指導をしてほしい
- ・ 定期的にしていただければと思います(半年に一回くらい)
- ・ 実技があつてよかった。これいからも多く実技をお願いします。
- ・ 多分野からの知識が吸収できて非常に良かった。運動療法も新しい知識を明日からの臨床に生かせそうです。
- ・ 行政に対して介護予防運動の働きかけのマニュアルが欲しい。  
私は鍼灸師ではないので実技や講演で専門用語が多くて難しかった。鍼灸師じゃなくても分かりやすいフラットな内  
にして頂けるとありがたいかと思います。運動実技はとて為になった年二回くらいはやって欲しいです。
- ・ 試験に合格したため楽な気持ちで研修を受けられました。日々、患者さんに鍼灸治療をしています。「この患者には  
運動が必要だ」という人には椅子でできる運動を教えてください。その患者は変形性膝関節症で来院されていますが、  
この数か月、鍼治療と運動続けてもらったところ膝のみが取れて歩行距離も伸びてきている方がおられます。  
転倒予防運動は大事なものと痛感しております。ありがとうございました。
- ・ 椅子に座つての介護予防運動(体操)繰り返し教えていただきたい。
- ・ 介護に関する情報の等の提供。運動指導員としてできること一口メモ。
- ・ 今回のように鍼灸師として使うことができる内容をしていただきたいです。
- ・ 運動実技の復習。運動指導の導入例(自院でのやり方、地域でのやり方)
- ・ エビデンスに基づいてデータをもっと教えてください。
- ・ 今日のような臨床の話や高齢者の特性を具体的に。
- ・ 今回のような研修あるいはメール等でも定期的に介護予防に関する新しい情報を得られたらと思う。
- ・ マシンを使わずにできる筋力アップ運動マニュアルを知ることができて良かったです。

### 山口会場

- ・ かなり以前に資格を取つてのですが、ほとんど忘れていた。できれば定期的にスキルアップ研修をして欲しい。  
(昔のものとは内容が変わっている)
- ・ 運動の説明、実技を今後もよろしくお願いします。
- ・ 定期的開催して欲しい。
- ・ 実技の時間をもう少し欲しかった
- ・ 特別講師の講演はEBMがはっきりしている所が喜ばしかった
- ・ CGTを使うことが少なかったのでおかげさまで思い出しました。  
普段使わない先生が多いかもしれません。そのような人にはとても貴重だと思います。
- ・ 寝たきりの方や認知の進んでいる方にできることがあれば教えて欲しい。
- ・ 今回始めた参加いたしました。講座内容にとても興味があったので「介護予防運動」については全く初めてでしたが  
とても充実してて分かりやすかったです。「なるほど」ととても感銘を受けました。
- ・ ありがとうございました。参加できた本当に良かったです。
- ・ 勉強はしたが活躍の場・治療家へのメリットが今一つイメージでないのでどうやって活躍の場を作り、こんなメリットがあ  
るますよということを教えてください。
- ・ 今後多くの場面で介護予防をできるように学習していきたいと思います。

### 新潟会場

- ・ データに基づいた講演は臨床で説明の際、自信を持って話せるので今後もこういった講演の機会を続けて頂けるとあ  
りがたいです。
- ・ 改良された運動方法を学べて良かったです(運動実技の時間があわただしかったような)
- ・ 最新の研究結果について講演を聞いたのが良かったので又次回も希望します。
- ・ 他業種の介護予防を行っている人との交流。
- ・ 実技の時間を長くって欲しい。
- ・ 鍼実技の時間ももっと欲しかったです(非常に役立ちました)
- ・ もう少し回数を増やしてほしい。

### 三重会場

- ・ 初参加させて頂きました。今まで競技スポーツトレーニングを専門にしておりましたのでとても良い勉強になりました。
- ・ 患者様への説明の仕方もご指導いただき良かったと思います。筋肉名・働きなど解剖学の復習内容も多く入れていただければ幸いです。
- ・ 話術など運動実技の時のような話し方、高齢者のやる気の出し方について。
- ・ 現場のビデオなどあればありがたいです。
- ・ ご講演の参考文献を原本のコピーを全て頂けると嬉しいです。
- ・ 転倒予防体操、機能訓練の評価内容、実際に使用している資料。
- ・ 介護予防運動と鍼灸の関わりを具体的こと思っていたが、今回擦過鍼や皮膚刺激などより関連のある内容で今後につなげやすいと思いました。
- ・ 実際の教室の様子の動画などお願い。
- ・ 実際行っている一回分の内容と三か月のスケジュールなど、運動実技以外の指導内容など。
- ・ 本日は個人的に指摘して頂いたり、自分の力になれたと思います。
- ・ 忘れずに患者さんとの役に立てたいと思います。

## スキルアップ研修会「東京・大阪会場」参加申込書

私は、公益社団法人日本鍼灸師会主催の、スキルアップセミナーの受講を希望します。

※希望される会場の研修会に「丸印」をつけてください。

・東京会場(3月9日)

・大阪会場(3月30日)

1. 所属師会(あるいは所属団体)
2. 受講資格
3. 氏名(フリガナ)
4. 生年月日

※地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所《東京都総合老人研究所》に登録のために必要ですのでご記入下さい)

5. 住所 〒

6. TEL

7. FAX

8. 携帯電話

9. Eメール (大きくはっきり記入して下さい。今後の介護予防に関する連絡をいたします)

@

連絡・登録及び資料の送付は、ご記入いただいたところへ送らせていただきます。

送信先 FAX 03-3985-6622 (日本鍼灸師会事務局)