

介護予防運動指導員の皆さんへ

スキルアップ研修講座

へのお誘い

1・介護予防運動指導員養成講座について

平成17年から(公社)日本鍼灸師会主催でスタートした「介護予防運動指導員養成講座」は昨年の新潟会場と東京会場で23回が無事終了いたしました。

(公社)日本鍼灸師会が主催する「介護予防運動指導員養成講座」を受講して東京都健康長寿医療センター研究所(東京都老人総合研究所)に登録された介護予防運動指導員は23回講座で約830名になります。

行政と契約して介護予防運動指導員として地域支援事業に活躍されている方々も続々と生まれています。

介護予防運動は高齢者の日常生活での不具合(立ち上がり・転倒など)を改善して自立した生活期間が続けられるお手伝いを指すものですが、これは未病に対応する鍼灸治療の目的にも合致しているものです。

自立した生活を過ごすことは健康余命期間を少しでも維持することですが、これは高齢者に限らず誰もが望むことでしょう。

この期間を短縮し介護状態(虚弱状態)をもたらす要因として養成講座では老年症候群・認知症・低栄養・口腔機能低下・失禁・転倒などを学習しました。

これらの要因は高齢者全体にあてはまる特徴ですから養成講座での学習は例え運動の指導をしていなくても高齢者の生活上の不具合を改善するために有効な科学的なアドバイスでもありました。

2. 今回のスキルアップ研修講座の特徴

前述のとおり介護予防運動指導員養成講座では介護予防に不可欠な科学的な情報(高齢者の認知症・口腔機能低下・低栄養・失禁・転倒など)と、運動方法(呼吸・フォーム・アライメントなどとターゲットを絞った筋力運動)を学習しました。

今回のスキルアップ研修講座では「次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会」の委員で、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所(旧東京都老人総合研究所)の社会参加と地域保健研究チーム研究部長でもある新開省二先生から高齢社会、高齢者の健康づくりについての最新情報を話していただく予定です。

先生は既に1月12日の厚生労働省での委員会(次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会)において高齢者の健康をどのように考えるかから、健康余命の延伸、健康余命を伸ばす原因の解明、後期高齢者の虚弱化と虚弱化の予防または先送りするためのポイントなどの具体的な提案を発表されています。

今回のスキルアップ研修講座では、上記のような高齢者の健康づくりについて最新情報を教授していただく予定です。

鍼灸施術の対象者は高齢の方々が少なくありません。今回のスキルアップ研修講座において高齢者向けの筋力運動方法を再確認することや高齢社会の最新情報は日常の業務において役立つものになるはずです。

3. 運動方法の再確認

介護予防運動指導員養成講座で習得した高齢者向けの筋力運動方法の知識と実技を再確認する意味でもスキルアップ研修講座は有効です。

昨年10月から今年3月まで東京都健康長寿医療センター研究所が国の依頼で埼玉県鳩山町において「筋力運動プログラム・栄養プログラム・社会参加プログラム」による介入研究を行っています。

(公社)日本鍼灸師会は筋力運動プログラムでの指導を依頼されましたので介入研究に参加させていただいています(介護予防運動指導員として参加)

養成講座での実技とほぼ同様な内容で筋力運動を指導していますが、第一期(10月～12月)に参加された虚弱高齢者の中には健康状態が顕著に良好になった(日常生活上での不具合が改善された)方が少なくありません。

今回のスキルアップ研修講座では、現在も鳩山町で行われている教室の最新内容をお伝えする予定です。

4・介護予防運動指導員が活躍できる分野について

介護予防の目的は、高齢の方々が介護を必要としない自立した生活を続けられるようにすることで別の見方をすると「アンチエイジング」とも言えます。

ですから介護予防は「地域支援事業」のみで扱われるようなものではありません。「地域の公民館事業」「地域の福祉事業」「企業の福利厚生事業」「包括支援センター事業」など広い分野で関心を集めています。

「介護予防」の活躍する分野が少なくないのはそこに高齢化社会のニーズがあるからでしょう。

介護予防事業には、色々な業種の方が参加してきていますが、高齢者に多い腰痛・膝痛などに対して痛みの評価・管理ができる専門家は多くありません。この点で「医療知識を持った鍼灸師・介護予防運動指導員」の活躍する場があります。

介護予防運動指導員としてまた鍼灸師として活躍する機会は少なくありません。

4・最後に

最新の国の情報(次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会)や筋力運動教室の実際(埼玉県鳩山町での介入研究)の情報をスキルアップ研修講座に参加して学習してみませんか？

決 定

介護予防運動指導員スキルアップ研修会の案内

福島県郡山市と岐阜県岐阜市で開催！

日鍼会は介護予防運動指導員養成講座を23回開催し、現在830人以上の方が東京都老人総合研究所に介護予防運動指導員として登録されています。

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あり、2会場とも特別講師に東京都健康長寿医療センター研究所・社会参加と地域保健研究チーム部長の新開省二先生をお招きして講演していただきますので、ぜひご参加下さい。

■福島県会場

日時：平成24年2月12日（日）10:00～16:30

会場：国際メディカルテクノロジー専門学校

TEL 024-956-0160

（JR郡山駅下車、徒歩5分）

■岐阜県会場

日時：平成24年2月26日（日）10:00～16:30

会場：じゅうろくプラザ

TEL 058-262-0150

（JR岐阜駅下車、徒歩2分）

参加資格：介護予防運動指導員（募集人数：各会場とも50名）

申込方法：（公社）日本鍼灸師会事務局にFAXで申し込みください。FAX 03-3985-6622

会 費：日鍼会主催講座受講者 ￥1,000

他団体主催受講者 ￥3,000（会員）

他団体主催受講者 ￥5,000（会員外）

各会場の時間割と研修内容

10:00 受付～10:15 開催（あいさつ）

10:30～12:00 講座①

12:00～13:00 昼食

13:00～14:30 講座②

14:40～16:10 講座③

16:15 修了式

（講座内容は両会場とも同じ）

■問い合わせ：（公社）日本鍼灸師会事務局 TEL 03-3985-6771

スキルアップ研修会 FAX 申込書

参加ご希望の会場名を○で囲んでください。

1・福島県会場（2月12日） 2・岐阜県会場（2月26日）

氏名

郵便番号・住所

電話番号

FAX番号

介護予防運動指導員登録番号（登録証に記載されています）