

楽しみながらできる、機能訓練やレクリエーションの運動プログラムを学びたいなら

対象種別 / 高齢者:○、障害者:○、児童:×、保健・医療:○

定員 / 5~60名程度(オンライン不可)

【標準研修時間 120分】

7. 身体機能アップ！運動プログラム セミナー

ねらい・基本プログラム

低体力者や高齢者も楽しみながら身体機能をアップできる“椅子座位中心”の運動プログラムを理論と体験で学びます。

利用者のための運動プログラムを学びながら、職員の健康促進・ストレス解消にも繋がります。

1. **運動した多様な感覚刺激で身体・心・脳イキイキ！**
メディカルフィットネス「e-エクササイズ®」を体験
運動の必要性和低体力者への運動支援の理論
職員の健康促進、ストレス解消、
2. **機能訓練やレクリエーションに即実践！**
運動理論から抽出した楽しみながら現場で即実践
できる「e-レク」プログラムを体験で学ぶ

講師

松浦 亜紀子(まつうら あきこ)氏

株式会社e-エクササイズ 代表取締役

健康運動指導士



運動と健康に関する多数の資格とキャリアをベースに平成22年に生活習慣病罹患者、低体力者、高齢者向けに座位のまま無理なく取り組める身体機能改善プログラム“メディカルフィットネスe-エクササイズ®”を開発。自ら支援と実践にあたり医療現場に導入を提案。多くの患者に症状・機能の改善がみられている。現在は、認知症、精神障害対応プログラムとしても医療現場への普及に努める。

おすすめポイント

QOL、ADLの維持と向上に必要な不可欠な運動の3要素

「有酸素運動」

「筋力トレーニング(レジスタンストレーニング)」

「柔軟性トレーニング(ストレッチ運動)」

をバランスよく取り入れ、“椅子座位中心”で行う運動プログラムの入門編を体験できます。