

# 第14回西東京糖尿病運動指導 スキルアップセミナー

～コロナ禍で知った糖尿病運動療法のニューノーマル～

日程:2023年10月22日(日) 集合時間 8:30(現地集合)

解散時間 17:00

会場:北里大学薬学部 2202大講義室(2号館)・体育館(アリーナ棟)

住所:東京都港区白金5-9-1

募集人数:80名

参加費:会員6,000円、一般8,000円【いずれも昼食代込み】

- 西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位:10単位
- 日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位<2群>:2単位(申請中)
- 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位:講義/実習 計6.3単位(申請中)

長期にわたるコロナ禍では、いろいろな試練と課題を与えられた3年間であったといえます。その中、感染対策では外出の自粛もあり、誰もが「運動の不足」を感じていたことと思います。そして糖尿病患者さんの多くは「感染が怖い」と、ほとんど外出しなくなってしまいました。しかし、運動不足は糖尿病にとって極めて深刻です。そのような中で糖尿病患者さんたちに、指導者として「どのように運動を行えばよいか」それを適切に伝えられたか自問自答することもあったのではないのでしょうか。今回はウィズコロナ時代における運動療法の在り方をテーマとして開催致します。

## 申し込み方法

当法人HPより、受付いたします。  
裏面の申込方法を良くお読みになって、お申込みください。

## プログラム

08:30	受付開始
09:00	開会
09:05	講義1 糖尿病治療と療養に運動療法が欠かせない意義とは
09:35	講義2 糖尿病運動療法とスティグマを考える
10:05	ワンポイント① 座りっぱなしじゃないですか？足トラブル解消エクササイズ！
10:15	講義3 運動と食事のUPDATE
10:45	ワンポイント② 糖尿病の第6の合併症は、「歯周病」 健口体操で予防！
10:55	講義4 糖尿病薬物療法における運動指導上の注意点
11:25	ワンポイント③ 座って行う心の運動 ～胸と背の拮抗作用を感じて～
11:35	講義5 「骨格筋は内分泌器官～運動と食事と薬物療法のInteraction～」
12:05	昼食
13:00	講義6 糖尿病運動療法ははじめの一步～運動療法は足を診ることから～
13:30	実技1 集団運動療法のニューノーマル ～集団で運動する意味を再検討しよう～
15:00	実技2 自宅で行う運動療法のニューノーマル ～ロールプレイで学ぶ運動指導の進め方～
16:30	質疑応答
16:50	修了式

西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー 代表:天川淑宏(一般社団法人臨床糖尿病支援ネットワーク 理事)  
(問い合わせ先)

一般社団法人臨床糖尿病支援ネットワーク 事務局

〒185-0012 東京都国分寺市本町2-23-5 ラフィネ込山NO.3-802号

電話:042-322-7468 問い合わせフォーム:<https://www.cad-net.jp/index.php/contact>

## ▼お申込み方法

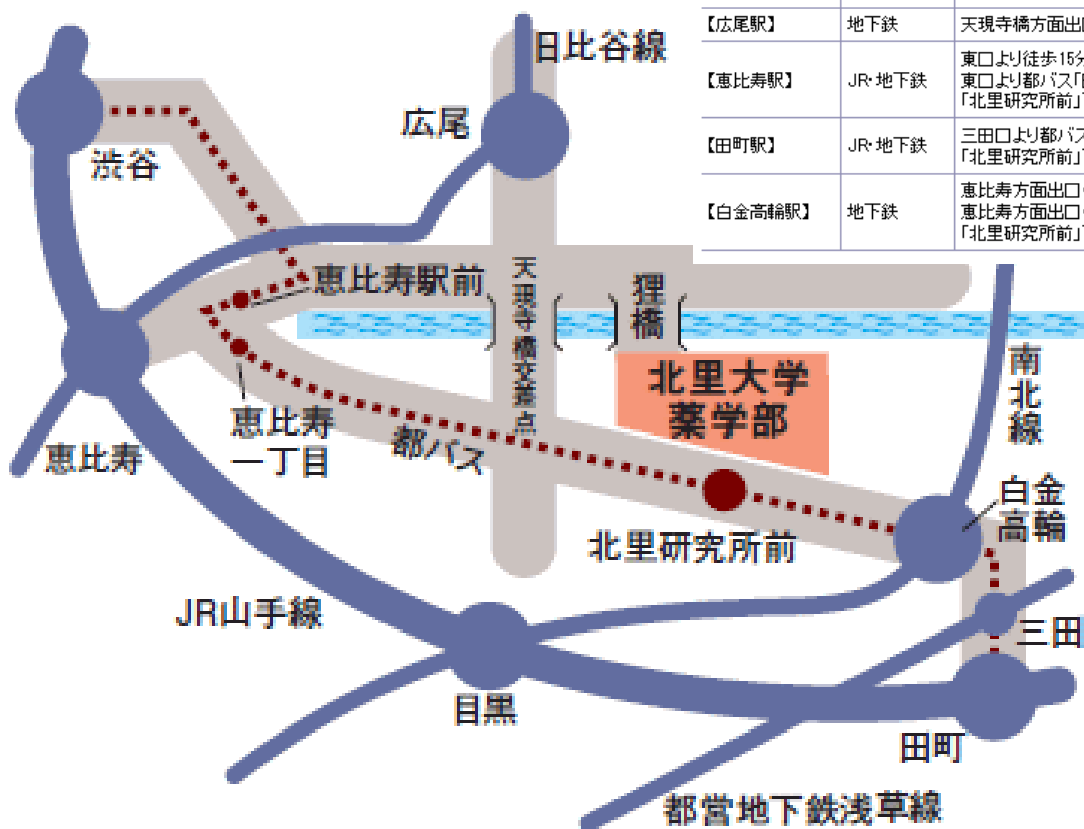
当会ホームページ「新着情報」もしくは「重要なお知らせ」から、下記名称の研修会をクリックしてください。

### 第14回西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー

ページの一番下にあるボタンをクリックしていただくと、「セミナーのお申込み」に移動しますので、必要事項をご記入ください。

このセミナーに申し込む

#### 【会場地図】



【渋谷駅】	JR・地下鉄	東口より都バス「田87」系統田町駅行「北里研究所前」下車(所要約15分)
【広尾駅】	地下鉄	天現寺橋方面出口(1・2番)より徒歩10分
【恵比寿駅】	JR・地下鉄	東口より徒歩15分 東口より都バス「田87」系統田町駅行「北里研究所前」下車(所要約7分)
【田町駅】	JR・地下鉄	三田口より都バス「田87」系統渋谷駅行「北里研究所前」下車(所要約15分)
【白金高輪駅】	地下鉄	恵比寿方面出口(3番)より徒歩10分 恵比寿方面出口(3番)より都バス「田87」系統渋谷駅行「北里研究所前」下車(所要約5分)

〒108-8641 東京都港区白金5-9-1

申し込み締め切り：10月15日（日）