

# 第16回西東京糖尿病運動指導 スキルアップセミナー 「糖尿病と肥満」

～やりたい心が動く、働き世代、リタイヤ世代の運動メソッド～

日程:2025年10月19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 3202大講義室(3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(申請中)
- 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7単位

日本の糖尿病患者数は急速に増加し、令和5年(2023)の調査では治療中の患者総数が552万人に達しています。肥満率も男性31.5%、女性21.1%と高い水準にあり、特に男性では増加傾向が顕著です。

糖尿病発症の主な危険因子は加齢、家族歴、肥満、運動不足、血糖値上昇などであり、その予防・治療には食事・運動・薬物療法を組み合わせた包括的アプローチが重要です。

近年の研究では、食事によるインクレチン(腸内ホルモン)の分泌と、運動による筋由来マイオカイン(筋肉から分泌されるサイトカイン)の増加が血糖調節に相互作用することが明らかになっています。骨格筋と腸の「クロストーク」は新たな治療アプローチの可能性を示しています。

・第16回セミナーでは、骨格筋が内分泌器官であるという視点から、糖尿病・肥満治療における最新の運動療法を学びます。医療従事者・健康指導者の皆様の臨床現場ですぐに活かせる知識とスキルを提供致します。ぜひご参加ください。

## 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、お申込み下さい

## 第16回西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナースケジュール

8:30	受付開始	
9:00	開会	
9:05	講義	糖尿病と肥満と運動
9:50	講義	時間がない、忙しい人への運動アプローチ
10:20	実技	忙しい人でもこれならできる運動レシピ
10:35	講義	運動が続かない人への運動アプローチ
11:05	講義	モチベーションがぐんぐん上げるアプローチのコツ
11:35	実技	めんどくさがりやさんでもできる運動レシピ
11:50	講義	チルゼパチドってどんな薬なの?どんな患者さんが対象なの?
12:10	講義	食事で気を付けたいポイントは?
12:30	昼休憩	
13:15	講義	「やめたいぞう」を「やりたいぞう」にする魔法の言葉
13:30	実践①	心を動かすストレッチ ～動かない体を動ける体に～
14:30	実践②	やる気を刺激するレジスタンス運動 ～筋力強化で動作の安定化～
15:30	実践③	習慣化できる有酸素運動 ～適した強度の運動法～
16:30	講義	実践と指導法について
16:50	修了証	
17:00	開会	

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N0.3-802号

電話:042-322-7468 E-Mail:w\_tokyo\_dm\_net@crest.ocn.ne.jp <https://www.cad-net.jp/>

## ▼お申込み方法

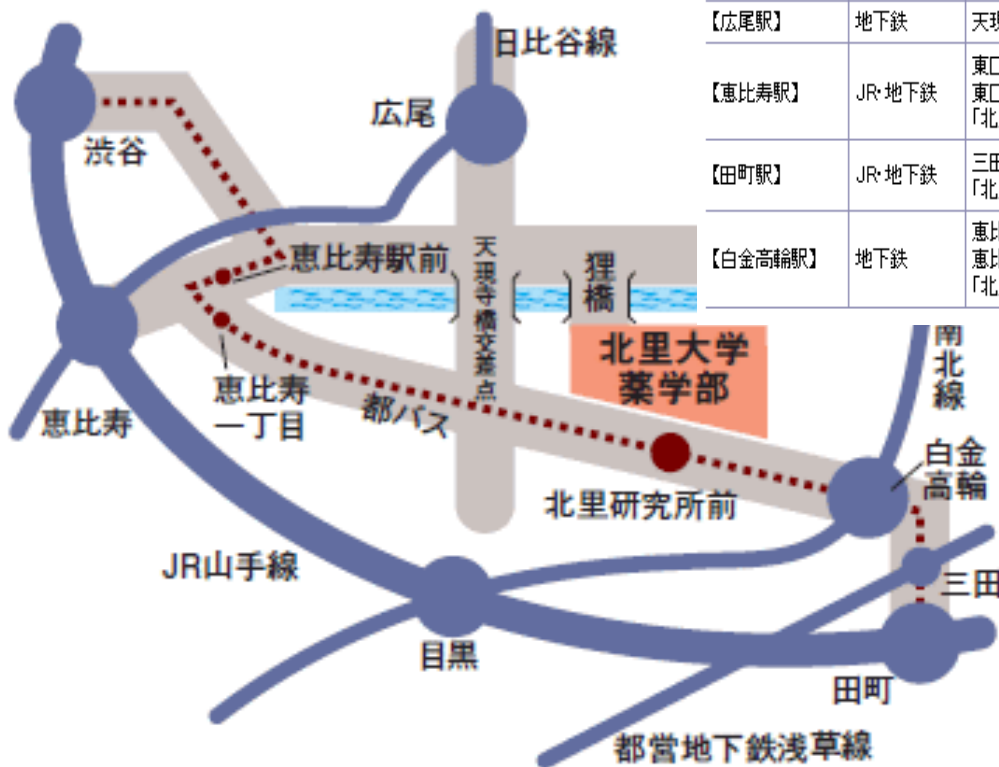
当会ホームページ「新着情報」もしくは「重要なお知らせ」から、下記名称の研修会をクリックしてください。

### 第16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)

T 1 0 0 - 8 0 4 1 東京都港区日比谷C-1

申し込み締め切り：9月30日（火）