

# 第10回西東京糖尿病運動指導 スキルアップセミナー ～高齢者のための運動療法～

日程:平成28年7月24日(日) 集合時間 8:30(現地集合)  
解散時間 17:00

会場:八王子市立看護専門学校

住所:東京都八王子市館町1163

募集人数:70名

参加費:会員4,000円、一般6,000円【いずれも昼食代込み】

アクセス:

高尾駅南口(JR中央線・京王線)より

バス:6分(ハ04:館ヶ丘団地行き)

北館ヶ丘下車 徒歩2分

- 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/3.5単位,実習/3.0単位

糖尿病における運動療法は食事・薬物療法と同様に重要な治療法です。本セミナーは患者指導を担当するスタッフやこれから運動療法にかかわろうとする方を対象としています。今回のメインテーマは「高齢者のための運動療法」です。高齢者の運動療法は従来の運動療法では解決できない要素を多く含んでいます。認知症やフレイルなどの予防や対応です。今回はこれらの指導に必要な知識や技術とともに参加者の心をつかむポイントなどを取りあげています。運動療法指導を始めたい方、もっとスキルを上げたい方には最適なセミナーです。

## 申し込み方法

5/10(火)より受付を開始いたします。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	
8:30	受付開始
9:00	開会 オリエンテーション アイスブレイク
9:10	講義1「高齢者における糖代謝と運動」
10:00	ワンポイントエクササイズ① 高齢者の運動実施に必要なチェック法
10:10	講義2「高齢者の筋肉・身体的特徴」
10:40	ワンポイントエクササイズ② 高齢糖尿病患者と口腔
10:50	講義3「高齢者の認知症予防のための運動の意義」
11:20	ワンポイントエクササイズ③ コリコリ解消エクササイズ
11:30	講義4「高齢者の社会的背景と運動の意義」
12:00	昼食 & 休憩
13:00	講義5「高齢者における食事と運動療法」
13:30	実技1「高齢者のこころをつかむ運動指導」
14:10	実技2「高齢者の運動評価からみた指導法」
16:00	質疑応答・総評
16:30	修了式
17:00	解散

西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー 代表:植木彬夫(NPO法人西東京臨床糖尿病研究会 副理事長)  
(問い合わせ先)

NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 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 FAX:042-322-7478 E-Mail:w\_tokyo\_dm\_net@crest.ocn.ne.jp

## ▼お申込み方法

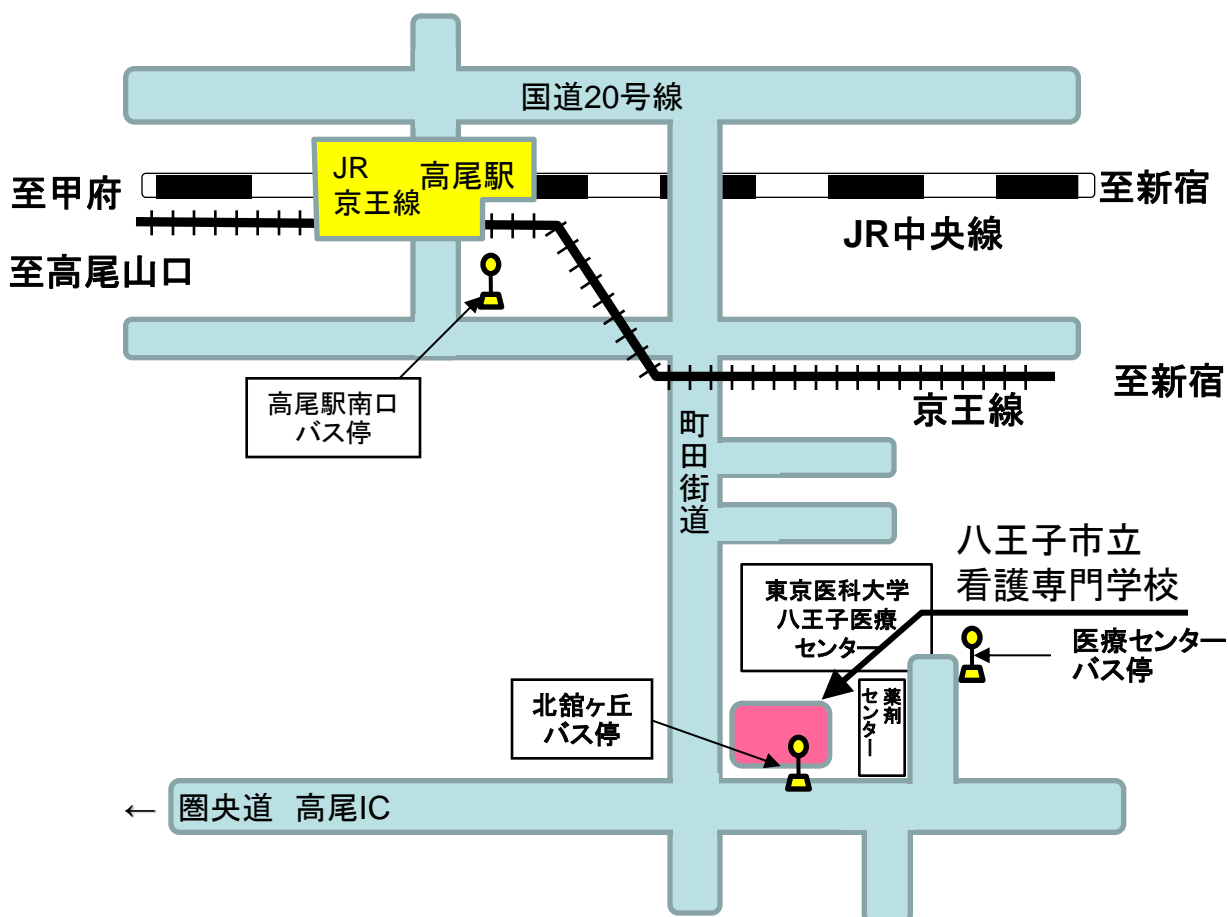
当会ホームページ「新着情報」もしくは「重要なお知らせ」から、下記名称の研修会をクリックしてください。

# 第10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】



八王子市館町1163 (高尾駅南口 (JR中央線・京王線) より) バス: 6分 (ハ04: 館ヶ丘団地行き) 北館ヶ丘下車 徒歩2分)

申し込み締め切り: 7月18日 (月)