

## 第3回 フォローアップ講習会(介護)

### 「運動で予防！」～簡単に、楽しくできる運動を学びましょう

平成29年度9月8日(金) 13時30分より提供会員さんを対象にした第3回フォローアップ講習会を開催しました。

日本体育協会公認アスレティックトレーナー 島崎勝行先生をお招きして座学と実技指導を交えて、介護予防に必要な知識を学びました。

### 講習の様子



介護予防主任運動指導員・理学療法士・日本体育協会公認アスレティックトレーナー

島崎 勝行 先生

最初に愛媛県の高齢化率、高齢社会への対応、要介護になる原因、老年症状群、介護予防について医療、福祉、スポーツの現場の現状を学びました。

実際に運動をしながら介護予防運動を学びます。

#### ●まずは、ウォーミングアップ。

「運動をしますよ」と心身の準備をします。

- きっこう体操で脳を活性化  
右をグーにして前につきだし  
左手をパーにして自分の胸あてます。  
右手をパーにしながら胸に当て、左手をグーにしながら前に出します。



#### ●筋肉の弱いところを意識して筋力強化運動行います。

- 椅子に座ったまま、歩行や転倒と関わる筋肉の説明を教わりながら身体を動かします。



- バランスを整えてから歩行訓練を行います。



- 運動を行う際の注意点を学びます。



最後にタオル体操で、肩甲骨周りを柔らかくして充実した講座は終了しました。



## 講座を終えて（感想）

☆筋肉の鍛え方が理論的にわかって、とてもためになりました。

☆実技をともに学ぶことができ解りやすく、これからの参考になりました。

☆普段使わない筋肉を使うことで、椅子に座っていても汗をかきました。今後も教えていただいた、予防運動（運動の重要性）を思い出しながら、活動や日々の生活に活かしたいと思います。



## 次回のフォローアップ講習会のお知らせ



第4回フォローアップ講習会（介護）10月 4日（水）10時～12時  
「車いすと杖の介助法」

第5回フォローアップ講習会（育児）10月13日（金）10時～12時  
「子どもと一緒に菓子作り」