

健康サポーターになりませんか？

参加費無料！

地域住民の運動支援ワークショップ

来局者の中に、「運動をしなければいけないのだけれど、何をすればいいかわからない！」という患者さんはいませんか？「医師から筋肉を増やす運動をなさと言われても実際どんな運動をどれくらいやればいいのかわからない！」という患者さんはいませんか？

「地域住民の運動支援」ワークショップでは、東京女子体育大学の講師陣が、「毎日取り組める運動」をテーマに健康づくりに役立つ内容を実技を通じて指導・解説します。かかりつけ薬剤師として、地域住民の健康サポートに役立ててください。

たくさんの皆様のご参加をおまちしています。

日時 2023 年 **10** 月 **15** 日（日） 12:30 ～ 17:00（受付 11:30 ～）

場所 **東北医科薬科大学 小松島キャンパス 体育館**

〒981-8558 宮城県仙台市青葉区小松島 4-4-1

プログラム

研修修了証
を発行します

① 基本の姿勢作りと柔軟体操

秋山 エリカ 先生

② 1. エアロビクトレーニングの実際

丸尾 祐矢 先生

2. 筋膜リリースとコアトレーニング

井上 麻智子 先生

※プログラム 2-1 と 2-2 は 2 班に分かれて受講していただきます。振り分け結果は後日ご連絡いたします。

③ コンディショニングとコーディネーショントレーニングの実際

小野田 桂子 先生

※詳細は別途プログラム参照

申込期日

2023 年 **8** 月 **31** 日（木）

先着30名様まで！

※研修認定薬剤師制度における単位対象外です。

共催：東京女子体育大学 / 東北医科薬科大学薬学部

仙台市薬剤師会 / 千葉大学薬学部 / 医療教育研究所

講師紹介

学校法人 藤村学園 東京女子体育大学 体育学部体育科 体育実技

教授 秋山 エリカ 先生

准教授 小野田 佳子 先生

准教授 丸尾 祐矢 先生

講師 井上 麻智子 先生

オーガナイザー

仙台市薬剤師会

会長 北村 哲治 先生

理事 渡部 俊彦 先生

東北医科薬科大学 臨床薬剤学実習センター

教授 小嶋 文良 先生

千葉大学 大学院 薬学研究院 社会薬学研究室

教授 佐藤 信範 先生

「地域住民の運動支援」ワークショップ

ー健康なからだを維持・増進するための日常運動ー

時間		テーマ		講師
12:30 ~ 12:40		オープニング		渡部 俊彦 先生 小瀧 一 先生
12:40 ~ 14:00	1	講義 (15 分) 実技 (40 分) ディスカッション (15 分) まとめ (10 分)	基本の姿勢作りと柔軟体操 ・正しい姿勢の基本 ・良い姿勢と悪い姿勢の見分け方 ・立ち方、歩き方 ・つまずき、体の傾き等の修正 ・理想的な柔軟 来局者の姿勢、歩く姿を見て考える まとめと質疑応答	秋山 エリカ 先生
14:00 ~ 14:15		休憩		
14:15 ~ 15:20	2-1	講義 (15 分) 実技 (40 分) まとめ (10 分)	エアロビクトレーニングの実際 ・エアロビクトレーニングと健康との関連について ・エアロビクトレーニングの実践 ウォーキング・ジョギングの正しい姿勢 心拍を用いた運動強度の設定 ニコニコペース まとめと質疑応答	丸尾 祐矢 先生
	2-2	講義 (15 分) 実技 (40 分) まとめ (10 分)	筋膜リリースとコアトレーニング ・筋膜リリースの現代的な考え方と体幹トレーニングの健康効果 ・筋膜リリース こりや痛みの緩和、姿勢改善、可動域を広げる、老化防止 ・体幹（コア）トレーニング 基礎代謝アップ、体を支える軸をつくり姿勢を良くする、疲れにくい体をつくる まとめと質疑応答	井上 麻智子 先生
15:20 ~ 15:35		休憩		
15:35 ~ 16:55	3	講義 (15 分) 実技 (40 分) ディスカッション (15 分) まとめ (10 分)	コンディショニングとコーディネーショントレーニングの実際 ・コンディショニング、コーディネーショントレーニングと健康との関連について ・コンディショニング（足・骨盤）ストレッチ ・コーディネーショントレーニングの実践 フレイル予防としてのアドバイスを考える まとめと質疑応答	小野田 桂子 先生
16:55 ~ 16:57		クロージング		佐藤 信範 先生
16:57 ~ 17:00		修了証授与式		小嶋 文良 先生

【免責事項】

- ・参加は全て自己責任となります。
(参加後の責任は一切負いかねます)
- ・途中参加や途中退出はやむを得ないと判断される状況を除き、お断りしております。
- ・参加者の安全を守ることを目的として、主催者の指示に従っていただきます。
- ・主催者側の指示などに従わないことにより、又は自らの健康状態、もしくは過失により何らかの被害を受けたとしても主催者および施設管理関係者は責任を負いかねます。
- ・施設使用の規則および諸注意事項と主催者の指示に従い、主催者より当該施設利用の続行に支障があると判断された場合は、主催者の中止の指示に直ちに從ってください。
- ・ワークショップ中の事故・紛失・傷病等につきましては、参加者様ご自身の責任となります。
- ・ワークショップ中に傷病が発生した場合、応急手当をいたします。その方法、経過等について、主催者は責任を負いません。
- ・当ワークショップに参加するにあたっての往路・帰路等移動途中の事故に対しても責任を負いかねます。
- ・過失により、主催者・主催地の設備・機材等に損害を与えた場合、損害賠償していただく場合がございます。
- ・ワークショップの様子を映像・写真撮影させていただきます。その掲載権・使用权は主催者に帰属します。
- ・天候状況・地震・事故・疫病等によるワークショップの縮小・中止の決定は、主催者側が判断いたします。
- ・参加申し込み書の個人情報、参加者名簿の作成、受付処理等のために利用します。本人の事前同意が有る場合、法令等に基づいた場合を除き第三者への提供は行いません。
- ・参加費は無料ですが、会場までの交通費等は参加者様のご負担となります。
- ・会場内での食事は禁止のため、昼食は各自済ませてからご参加ください。

薬剤師の生涯研修を支援。研修認定薬剤師制度対象eラーニング

メディカルナレッジ®



薬剤師の生涯研修を支援するeラーニング

研修認定薬剤師

緩和薬物療法認定薬剤師

漢方・生薬認定薬剤師

認知症研修認定薬剤師

小児・薬物療法認定薬剤師

老年薬学認定薬剤師

※「漢方薬・生薬認定薬剤師制度」「小児薬物療法認定薬剤師制度」は更新のみとなります。

メディカルナレッジ®の全コンテンツは、研修認定薬剤師制度の対象コンテンツです。

