

# フレイル・ロコモティブシンドローム基礎研修

厚生労働省は、健康寿命延伸に向けて、フレイル及びロコモティブシンドロームの予防を掲げています。

しかし、それらに対する知識や具体的な支援の方法が現場に必ずしも浸透しているわけではありません。

そこで、フレイル、ロコモティブシンドロームについての基礎知識を習得し、それらに対する支援方法について学ぶ研修会に致しました。

この機会にご受講いただき、フレイル及びロコモティブシンドロームの知識を習得しケアの実践を通して、利用者の健康寿命延伸の一助にしたいと考えております。

## カリキュラム

**★フレイル** ●フレイルとは？ ●フレイル状態に至るとどうなるか？ ●フレイル・サルコペニア・ロコモの関係 ●フレイルの原因 低栄養とフレイルの関係 ●フレイルの進行 フレイルの多面性 ●フレイルの診断 Fried の基準 基本チェックリスト 簡易チェック（指輪っかテスト イレブンチェック） ●フレイルの予防 運動療法と栄養療法 社会参加 フレイルサイクルとは サルコペニア ●フレイルが重症化しないためのケア 日常生活に運動の要素を取り入れる 持病のコントロール 感染症の予防 孤食よりも共食 口腔機能のケア 社会活動に積極的に参加するとフレイルを防げる

**★ロコモティブシンドローム** ●ロコモティブシンドロームとは？ ●ロコモティブシンドロームの定義 ●予防がなぜ必要なのか？ ●要介護の原因となるロコモ ●ロコモの原因 加齢による生活習慣による運動器の機能低下 運動器疾患の発症による移動機能の低下 ●ロコモをチェックする ロコモチェック 立ち上がりテスト 2（ツ） ステップテスト ロコモ 25 ●症状が出る年齢は？ ●症状が進む過程 ●ロコモの予防 ロコモとメタボリックシンドロームの関係 肥満・痩せすぎとロコモ 運動管理による予防（ロコトレ、ヒールレイズ、フロントランジ） 栄養管理による予防 ●ロコモのケア 運動器疾患を伴う場合（腰痛体操、膝痛体操） 運動習慣を取り入れる（軽い体操 ストレッチング） **★実技** ●ロコモ度テスト（ロコモチェック 立ち上がりテスト 2（ツ） ステップテスト ロコモ25） ●ロコトレ（片足立ち スクワット ヒールレイズ フロントランジ 軽い運動 ストレッチング） ●基本チェックリスト（指輪っかテスト イレブンチェック BMI）

講師：大塚洋（おおつか・ひろし） 新しい介護研究所代表／理学療法士／介護支援専門員／

福祉用具専門相談員／キャラバンメイト／生活とリハビリ研究所研究員兼介護アドバイザー

|      |   |                         |
|------|---|-------------------------|
| 日 程  | 2020年4月22日 9：30～16：30                                       | <b>ネット配信の加入者は半額で受講可</b> |
| 受講料  | 11,000円   |                         |
| 会場   | 国労大阪会館 大阪市北区錦町2-2 天満駅より徒歩5分                                 |                         |
| 対象   | どなたでも受講可能   |                         |
| 申込方法 | ファックスでのお申込になります。下記の申込書式を記入の上、ファックスを送信願います。受付後確認のファックスを致します。 |                         |
| 支払方法 | 受講案内を送付致しますので、受講案内が届いた後お振込み願います。                            |                         |
| 主催   | お茶の水ケアサービス学院 TEL 03-3863-4000                               |                         |

**ファックス 03-3863-4006**

|     |                 |      |  |                        |            |
|-----|-----------------|------|--|------------------------|------------|
| お名前 | フリガナ            | 事業所名 |  | <b>ネット配信<br/>加入の有無</b> | <b>有・無</b> |
| 住所  | (〒 - ) (事業所・自宅) |      |  |                        |            |
| TEL |                 | FAX  |  | e-mail                 |            |

※お申込後（申込日を1日目とします）、7日目以降のキャンセルについては、お振込前でも受講料半額のキャンセル料がかかります。また、申込日に拘らず 4/8 以降は、受講料の全額のキャンセル料がかかりますのでご注意ください。※キャンセルのご連絡がない場合は、キャンセル扱いにはなりませんのでご注意ください。