

| | | |
|---------|-------------------|----|
| カリキュラム名 | 機能訓練に役立つ運動指導の実践 | C2 |
| 実施日 | 平成27年12月5日(土) | |
| 実施場所 | 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス | |

| 時間 | 科目名 | 内容 | 講師 |
|-----------------------|----------------|---|---|
| 9:30-11:30 (120分) | ・ストレッチの理解と実践 | ・ストレッチの目的、効果、種類など基本を理解し、介護職員が安全かつ効果的なストレッチ、ADLやIADLの向上につながるストレッチの指導方法と安全に行うためのポイントを習得します。 | 東北福祉大学 予防福祉健康増進 推進室 健康運動指導士 鈴木淳朗先生 星勝久先生 |
| 11:30-12:30 (60分) | 昼休憩 | | |
| 12:30-14:30 (120分) | ・ロコモ予防運動の理解と実践 | ・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について学び、その予防として効果的な運動を理解し、その指導方法や安全に行うためのポイントを習得します。 | |
| 14:30-14:40 (10分) | 休憩 | | |
| 14:40-16:40 (120分) | ・ダンベル体操の理解と実践 | ・ダンベル体操の基本やその効果、活用事例を学び、対象者に合わせたダンベル体操の指導方法や安全に行うためのポイントを習得する。 | |
| 16:40-16:50 (10分) | 休憩 | | |
| 16:50-17:20 (30分) | 研修のまとめ | ・要点解説 質疑応答 | |
| 17:20-17:30 (10分) | 修了式 | ・修了証授与 | |