

# 第45回『運動処方講習会』開催のご案内 (レジスタンストレーニング編)

テーマ：心疾患に対するレジスタンストレーニング  
～骨格筋評価の臨床的意義と効果的な運動と栄養摂取について～

## 当 番 幹 事

関西医科大学 **木村 穰**先生

## 講 師 陣

東京工科大学 **高橋哲也**先生 聖マリアンナ医科大学 **大宮一人**先生  
横浜市西部病院

立命館大学 **藤田 聡**先生 関西医科大学 **宮内拓史**先生

心疾患に対するレジスタンストレーニングは、既に一般化されつつありますが、効果的に行うためには、正確に骨格筋の状態を評価し、栄養摂取を理解したうえで、安全に実施しなければなりません。心疾患患者を対象に、安全かつ正しいレジスタンストレーニングを行うため、骨格筋評価の臨床的意義を理解し、ガイドラインに基づくトレーニングを行うことが重要です。また、ただレジスタンストレーニングをやらせるだけでなく、より効果的なトレーニングとなるためには栄養の知識は欠かせません。

これまで「運動処方講習会（レジスタンストレーニング編）」は東京で行ってきましたが、心疾患に対するレジスタンストレーニングの注目が増す中、関西地方でも開催してほしいとの多くの要望をいただき、初めて大阪で開催することとなりました。心疾患患者に対するレジスタンストレーニングの最新エビデンスに触れながら、実際の心疾患症例へのレジスタンストレーニングの処方について臨床の最前線で実践される先生方にご指導いただきます。心疾患に対するレジスタンストレーニングを正しく理解し、よりよい運動療法プログラムを実践したいとお考えの方、奮ってご参加いただくように謹んでご案内申し上げます。

第45回運動処方講習会当番幹事 **木村 穰**

本講習会は健康スポーツ医（日本医師会認定）更新単位、健康運動指導士および健康運動実践指導者（健康体力づくり事業財団認定）更新単位、心臓リハビリテーション指導士更新単位について、認定される予定です。

※**心臓リハビリテーション学会、日本医師会から遅刻・早退者に対し、履修証を発行しないようにとの通達がありました。**

※健康・体力づくり事業財団から、受付時に「健康運動指導士証」・「健康運動実践指導者証」（顔写真付きカード）で、受講者本人確認をするようにとの通達がありました。忘れずにカードを持参して下さい。  
※遅刻・早退をされた方は、各資格の更新の為の履修証の発行はいたしかねますので、予めご了承下さい。  
※**入金後の返金はいたしかねますので、予めご了承下さい。代理の方の出席は可能です。**  
※写真撮影・ビデオ録画はご遠慮下さい。  
※受講票の氏名・認定番号等に誤りがございましたら、お手数ですが事務局までご連絡下さい。

主 催 NPO法人ジャパンハートクラブ  
後 援 日本心臓リハビリテーション学会・日本心臓財団  
協 賛 インターリハ株式会社

## 募 集 要 項

第45回	
対 象	日医認定健康スポーツ医、医師、看護師、理学療法士、臨床検査技師、健康運動指導士など運動療法に携わる方
受 講 料	医師 15,000円、 その他 10,000円
受 講 定 員	150名（先着順）
開 催 日 時	平成28年11月13日(日) 10:00～16:10（9:30より受付開始）
会 場	<b>関西医科大学附属病院 13階 講堂</b> 大阪府枚方市新町2-3-1 TEL 072-804-2554 ※京阪枚方市駅から徒歩5分。 公共交通機関のご利用をお勧め致します。 駐車場は有料です。
申 込 要 領	<b>以下のいずれかよりお申し込みください。 (同じリンクに飛びます)。</b>  ○ジャパンハートクラブホームページ <a href="http://www.npo-jhc.org/">http://www.npo-jhc.org/</a>  ○Peatix <a href="http://peatix.com/search">http://peatix.com/search</a>  「イベント検索」より「運動処方講習会」を検索してお申し込みください。  ※ FAX、郵送による申し込みはいたしておりません。
申 込 期 間	平成28年10月6日(木)まで、定員になり次第受付終了いたします。
問 合 せ 先	<b>株式会社コンパス</b> E-mail : <a href="mailto:cepp@compass-tokyo.jp">cepp@compass-tokyo.jp</a>  <b>担当：渡沼</b>

# 第45回 『運動処方講習会』

(レジスタンストレーニング編)

会場：関西医科大学附属病院

第45回	講師	内容
11月13日 (日)		
9:30~		受付開始
10:00~11:00 (60分)	木村 穰先生 関西医科大学	講義1 骨格筋評価の臨床的意義 ～肥満サルコペニアから心不全サルコペニアまで～
11:00~11:40 (40分)	大宮一人先生 聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院	講義2 ガイドラインに基づく心疾患患者に対するレジスタンストレーニングの処方 (総論 適応と禁忌、運動処方の原則)
11:50~12:30 (40分)	高橋哲也先生 東京工科大学	症例検討・デモンストレーション1 心疾患に対するマシンを使用したレジスタンストレーニング処方の実際
12:30~13:20 (50分)		昼食
13:20~14:20 (60分)	藤田 聡先生 立命館大学	講義3 レジスタンス運動と栄養摂取の最適な組み合わせ
14:20~15:00 (40分)	宮内拓史先生 関西医科大学	症例検討・デモンストレーション2 心疾患に対するマシンを使用しないレジスタンストレーニング処方の実際
15:10~16:10 (60分)	高橋哲也先生 東京工科大学	講義4 心疾患患者に対するレジスタンストレーニングのエビデンス