

<オンライン> 第68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・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

順天堂大学 **高橋哲也**先生 関西医科大学 **宮内拓史**先生

順天堂大学 **齊藤正和**先生 立命館大学 **藤田 聡**先生

心疾患のみならず、高齢者や健康長寿に対しても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、適切に骨格筋の状態、栄養摂取状況を評価したうえで、安全に実施する必要があります。しかし疾患者や高齢者、サルコペニアにおける骨格筋代謝はまだ十分に解明されておらず、骨格筋の臨床的意義を理解し、病態にあった適切なトレーニングを行うことが重要です。

今回の講習では、心疾患患者に対するレジスタンストレーニングの基本的理論から実際の臨床における運動処方プログラムについて実演も含めた講義を行います。さらに骨格筋代謝に基づいた栄養につき総合的な理解を深めていただきます。

有酸素運動のみならず骨格筋代謝を考慮した統合的運動療法プログラムにつきご参考になれば幸いです。ぜひご参加のほどよろしくお願い申し上げます。

第68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、心臓リハビリテーション指導士更新単位が認定される予定です。

心臓リハビリテーション指導士登録更新 3単位
日本医師会健康・スポーツ医更新単位 5単位（申請中）

※注意事項：ご受講の方は必ずご確認下さい※

※本講習会へのご参加（視聴）には、事前の参加登録が必要です。

いずれの講義も質問投稿機能によりWeb上で質問をすることが可能です。
（ご回答の有無については、演者に一任とさせていただきます）

※ご受講（視聴）は申込者本人のみとなります。複数人での視聴はお断りいたします。

※キャンセルは開催日1カ月前に限り可能です。

また、開催日前1カ月を過ぎた場合のご返金はいたしかねますので予めご了承ください。

※健康スポーツ医（日本医師会認定）更新単位取得希望者、心臓リハビリテーション指導士単位取得希望者の方へ
いずれも事前登録が必要です。

①最初から最後までのご出席を確認させていただきます。

②開始前、終了時の確認のほか、途中で問題を提示し、回答していただきます。

①②の確認方法につきましては、前日までにメールにてご連絡させていただきます。

事前登録者のうち、最初から最後まで出席の確認ができ、かつ、途中の問題に回答できた方へ、後日、「更新単位票」を配布させていただきます。

※セミナーの録音・録画・複写・転載・配布・上映・再販等は著作権法により禁止されています。

※電波状況やインターネット環境、Zoom機能が利用できないなどにより、時間内にログインできなかった場合のご返金、後日対応は致しかねますのでご了承ください。プログラムの横にあります「受講環境について」の項目をご確認ください。

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68回	
対 象	心臓リハビリテーション指導士・病院やスポーツ施設等の運動療法に携わっている医師・看護師・臨床検査技師・理学療法士・健康運動指導士・トレーナー 等
受 講 料	医師 10,000円、 その他 6,600円
受 講 定 員	約140名（先着順）
配 信 期 間	2021年2月28日(日)10:00~16:30 (9:40より接続可能)
参 加 方 法	<p>WEB会議システムZoomを利用したオンラインセミナーです。 開催日前日までに登録いただきましたメールアドレスに視聴参加URLをお送りいたします。</p> <p>「準備するもの」「オンライン方式による開催」につきましてはプログラムをご参照ください。</p>
申 込 要 領	<p>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)。</p> <p>○ジャパンハートクラブホームページ http://www.npo-jhc.org/</p> <p>○Peatix http://peatix.com/search</p> <p>「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。</p>
申 込 期 間	2021年2月15日(月)まで、定員になり次第受付終了いたします。
問 合 せ 先	<p>株式会社コンパス E-mail : cepp@compass-tokyo.jp 担当：高橋</p>

〈オンライン〉第68回 『運動処方講習会』 (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・栄養摂取について～

第68回 2月28日(日)	講師	内容
9:40~		接続可能
9:55~		開催にあたっての注意事項、出欠確認
9:58~	開会のあいさつ 木村 穰 先生 関西医科大学	
10:00~11:00 (60分)	木村 穰 先生 関西医科大学	骨格筋評価の臨床応用 ーエビジェネティクス、マイオカインからの検討ー
11:10~12:10 (60分)	高橋哲也 先生 順天堂大学	心疾患に対する レジスタンストレーニングの基本理論 (ガイドラインに基づく運動処方)
12:10~13:10 (60分)		休憩
13:10~14:10 (60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Ⅰ 心疾患に対するレジスタンストレーニング～ マシンを用いない場合～ (実演を混ぜて解説)
14:20~15:20 (60分)	齊藤正和 先生 順天堂大学	症例検討・デモンストレーションⅡ 心疾患に対するレジスタンストレーニング～ マシンを用いた場合～ (実演を混ぜて解説)
15:30~16:30 (60分)	藤田 聡 先生 立命館大学	サルコペニア予防を目的とした レジスタンス運動と栄養摂取： エビデンスに基づいた 運動・栄養処方の組み合わせ
16:30~	開会のあいさつ 木村 穰 先生 関西医科大学	

準備するもの：

- ・講師の声が聞き取りやすい静かな場所
- ・ご参加頂くための Zoom がインストールされた PC など

受講環境について：

※Zoom を利用いたします。初めての方は Zoom アプリをお使いの PC 等にインストールしてください。
Zoom アプリを利用しない場合、安定性が低いこと、利用システムに制限があることから推奨して
おりません。
Zoom 機能がご利用できない場合はご参加いただけませんのでご注意ください。
<Zoom アプリダウンロード画面 URL>
ミーティング用クライアントをダウンロードしてください。
https://zoom.us/download#client_4meeting

※Zoom へのサインテストは下記 URL より実施してください。
<http://zoom.us/test>

※推奨環境は下記の URL をご参考ください。
<https://www.insource.co.jp/bup/online-flow-step3.html>
有線 LAN での受講を推奨しております。
無線 LAN、ポケット Wi-fi での受講も可能ですが、通信環境によっては接続が切断されたり、講
義等が聞こえづらい場合があります。
公衆 Wi-fi、テザリング接続はお控えください。
受講者様のネットワーク環境は、当団体では責任を負いかねます。必ず事前の接続確認をお願い
いたします。

※Zoom に関するサポート、ネットワーク環境に関するサポートは当団体ではいたしておりません
ので予めご了承ください。