

<オンライン>第 83 回『運動処方講習会レジスタンストレーニング編』

開催のご案内

テーマ：心疾患に対するレジスタンストレーニング

～高齢心疾患、肥満者・初心者に対するレジスタンストレーニング～

当番幹事

順天堂大学

高橋 哲也先生

講師陣

順天堂大学

高橋 哲也先生

順天堂大学

田村 好史先生

藤田医科大学病院

河野 裕治先生

順天堂大学

齊藤 正和先生

順天堂大学

谷本 道哉先生

心疾患に対するレジスタンストレーニングは広く認識され、様々な臨床応用が進んできています。第 83 回運動処方講習会（レジスタンストレーニング編）では、近年増え続ける高齢フレイル心疾患患者や、糖尿や肥満を有する心疾患患者に対するレジスタンストレーニングの実際を学んでいただきたいと企画いたしました。心疾患のレジスタンストレーニングの基本理論に触れながら、レジスタンストレーニングが必要な理由の核心に触れていただきます。また、今回は最近のトレーニング方法論の中でたいへん関心の高い「高強度インターバルトレーニング (HITT)」の基本と臨床応用、さらにはエビデンスに至るまで解説していただきます。多くの方の参考になると思われます。さらに今回は「みんなで筋肉体操」(NHK) で有名な谷本道哉先生に講演をお願いしました。「初心者でもできる筋トレ」はレジスタンストレーニングを始めようとする多くの方の参考になると思われます。

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 83 回運動処方講習会当番幹事 高橋哲也

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（申請中）

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の方へ

- ①お申し込み時に、健康スポーツ医の認定番号をご入力ください。
- 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。
- ③ご参加いただきましたログと登録情報の照合を行います。
- ④受講の確認がとれた方には、後日、単位証を配布させていただきます。

※心臓リハビリテーション指導士単位取得希望者希望者の方へ

- ①お申し込み時に、心臓リハビリテーション指導士の単位取得希望者は認定番号をご入力ください。
- 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。
- ③受講の確認がとれた方には、後日、更新単位証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。

※ご登録情報について

お申込みの際にご入力いただきましたメールアドレスへ後日、視聴 URL やテキストの URL などのご案内をお送りします。

ご登録いただきましたメールアドレス以外への送付はできません。またご登録後、登録情報の変更はできませんのでご注意ください。

※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。「受講環境について」の項目をご確認ください。

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
- ・イヤホン、またはヘッドセットをお持ちの方は、ご使用をお勧めいたします。

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>

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、講義等がき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。

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

	第83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	100名（先着順）
配 信 期 間	2023年11月5日（日） 10：00-16：30
参 加 方 法	WEB会議システムZoomを利用したオンラインセミナーです。開催日前日までにご登録いただきましたメールアドレスに視聴URLをお送りいたします。 「準備するもの」「オンライン方式による開催」につきましては要項をご参照ください。
申 込 要 領	以下のいずれかよりHPよりお申込ください（同じリンクに飛びます）。 ○ジャパンハートクラブホームページ http://www.npo-jhc.org/ ○Peatix http://peatix.com/search 「イベント検索」より「運動処方講習会」を検索してお申込ください。 ※メールでのお申し込み希望の方は、メールにて、その旨をご連絡ください。 宛先：jhc@apricot.ocn.ne.jp その際、参加費の銀行振込手数料はご負担ください。
申 込 期 間	2023年10月25日（水）まで。定員になり次第受付終了いたします。
問 い 合 せ 先	ジャパンハートクラブ 事務局 E-mail:jhc@apricot.ocn.ne.jp TEL：03-6909-7895

プログラム

第83回	講師・内容
9:40	接続可能
9:55	開催にあたっての注意事項、出席確認
9:58	開会の挨拶
10：00-11：00 (60分)	高橋哲也（順天堂大学） 「高齢心疾患に対するレジスタンストレーニングの基本理論」
11：10-12：10 (60分)	田村好史（順天堂大学） 「肥満・代謝的肥満とサルコペニア」
12：10-13：10 (60分)	昼休憩
13：10-14：10 (60分)	齊藤正和（順天堂大学） 「動画で心疾患に対するレジスタンストレーニングを理解する」
14：20-15：20 (60分)	河野裕治（藤田医科大学病院） 「高強度インターバルトレーニング（HITT）の基本と臨床応用」
15：30-16：30 (60分)	谷本道哉（順天堂大学） 特別講演「初心者でもできる筋トレ「1日15分」メニュー」
16:30	閉会の挨拶