

# <オンライン>第86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

～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

関西医科大学

木村 穰先生

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

レジスタンストレーニングは心疾患においても有用な介入ツールとして注目されています。特に骨格筋からの生理活性物質であるマイオカインは重要な働きをしていると考えられています。このマイオカインは必ずしも骨格筋量に依存するわけではなく、むしろ骨格筋の仕事量に依存する可能性があります。すなわち、心疾患や高齢者などにおいて骨格筋を増やす運動処方よりも、いかに骨格筋刺激を適切な負荷でおこなうか、が処方の基本になる可能性があります。

同時に骨格筋代謝を上げるためには筋への刺激のみならず、筋への栄養も重要なポイントです。また栄養については単純なタンパク質のみではなく、各種ビタミンやアミノ酸も重要な役割を果たすと考えられ、運動処方とともに栄養処方にも十分な配慮が必要となると思われます。

本講習会では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にご講演いただきます。心疾患に対するレジスタンストレーニングを理解し、適切な運動療法の実施にお役に立てば幸いです。ぜひご参加いただくようにご案内申し上げます。

第86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（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、終了時の受講確認のほか、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、終了時の受講確認のほか、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。

※心臓リハビリテーション指導士単位取得のために、日本心臓リハビリテーション学会へ事前申請を行う必要がありますので、単位申請は 2 月 7 日で締め切らせていただきます。

※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（必ず受信できるメールアドレスをご登録ください）。

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](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。

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86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	2024年2月18日（日） 10：00-16：30
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。</p> <p>「準備するもの」「オンライン方式による開催」につきましては要項をご参照ください。</p>
申 込 要 領	<p>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）。</p> <p>○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></p> <p>○Peatix  <a href="http://peatix.com/search">http://peatix.com/search</a></p> <p>「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。</p> <p>※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。</p>
申 込 期 間	2024年2月7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	<p>ジャパンハートクラブ 事務局</p> <p>E-mail:jhc@apricot.ocn.ne.jp</p> <p>TEL：03-6909-7895</p>

## プログラム

第86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)	木村 穰 (関西医科大学) 「適切な骨格筋評価に基づく臨床運動療法」
11:10-12:10 (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工夫」
12:10-13:10 (60分)	昼休憩
13:10-14:10 (60分)	宮内拓史 (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 (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 (立命館大学) 「効率的な筋量増加にむけた栄養摂取と運動」
16:30	閉会の挨拶