＜オンライン＞第 104 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：最新の骨格筋評価と臨床応用

当番幹事	
関西医科大学	木村　穣先生
講師陣	
関西医科大	木村　穣先生
順天堂大学	高橋　哲也先生
関西医科大	宮内　拓史先生
順天堂大学	齊藤　正和先生
京都府立大学	青井　渉先生

骨格筋は単純な収縮臓器ではなくマイオカイン等の活性物質の分泌臓器としても注目され、疾患者、高齢者においてもその評価、介入が重要となっています。

さらに骨格筋は、心機能（心不全）や加齢の影響も大きく、単純な除脂肪としての測定では十分ではなく骨格筋の質としての評価が重要となってきます。またその介入についても、疾患を考慮した細かな手法、配慮が必要となってきます。また単純な筋刺激ではなく、栄養状態にも配慮した総合的な介入が重要となってきます。 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 104 回運動処方講習会当番幹事　木村　穣

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

※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健康スポーツ医更新単位取得希望者は、事前に医師会会員情報システム「MAMIS」への登録が必要です。
②開始前、途中、終了時の受講確認のほか、途中でキーワードを提示し、講習会後にまとめて回答していただきます（講習会当日は、受講確認に遅れないよう開始 20 分前までに接続してください）。

③キーワード及び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講習会終了時の受講確認の際、申請に必要な情報をご入力ください（医籍登録番号、氏名、生年月日、性別）。

※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日本心臓リハビリテーション学会に事前申請を行うため、2027 年 2 月 16 日（火）までにお申込みください。
③開始前、途中、終了時の受講確認のほか、途中でキーワードを提示し、講習会後にまとめて回答していただきます（講習会当日は、受講確認に遅れないよう開始 20 分前までに接続してください）。
④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104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　7,000円
受講定員	100名（先着順）
配信期間	2027年2月28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。
申込み要領	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@npo-jhc.org その際、参加費の銀行振込手数料はご負担ください。
申込み期間	2027年2月16日（火）まで。定員になり次第受付終了いたします。
問い合わせ先	ジャパンハートクラブ　事務局 E-mail:jhc@npo-jhc.org TEL：03-6909-7895

プログラム

第104回	講師・内容
9:40	接続可能
9:45	開催にあたっての注意事項、出席確認
10:00	開会の挨拶
10：00-11：00 （60分）	木村　穣（関西医科大学） 「最新の骨格筋評価と臨床応用」
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）	青井　渉（京都府立大学大学院） 「臓器連関から考えるレジスタンス運動と栄養による骨格筋の機能向上」
16:30	閉会の挨拶