



「健康」の先にある 豊かな人生を目指して—

## 2015 すぐ実践できる指導者応援プログラム

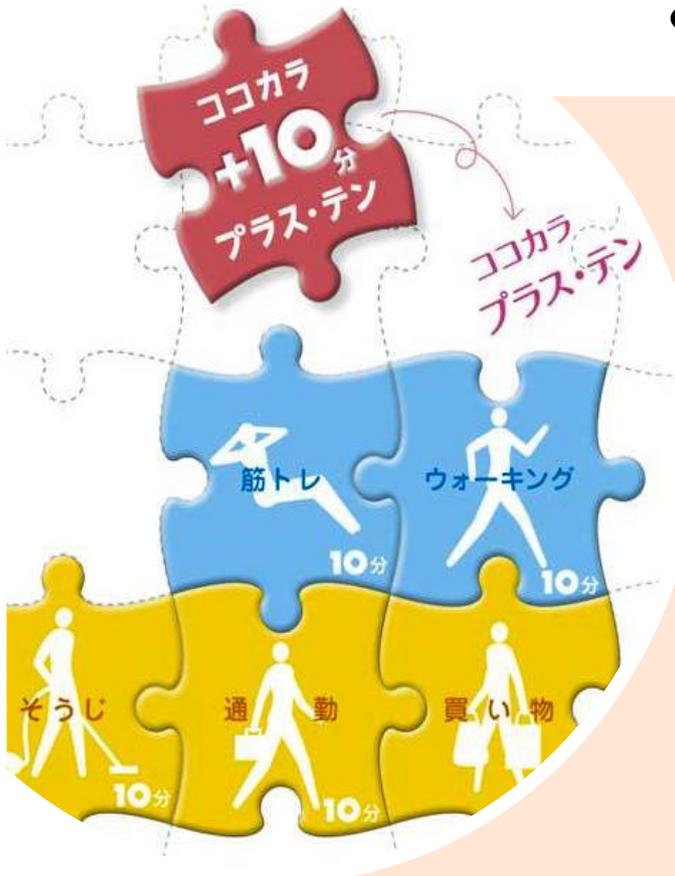
～この生活活動・運動は何メッツ？～



好評につき  
第2弾！

# 呼気ガス分析装置で 身体活動の強度を調べてみよう！

- 健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新講習会に申請中！  
⇒ 取得予定単位 計 5 単位
- 心臓リハビリテーション指導士資格更新単位取得講習会に申請中！  
⇒ 認定予定単位 5 単位



「安静時」 = 1 メッツ  
「歩 行」 = 3 メッツ って…**本当？**

横になったら？掃除機をかけたら？スクワットは？

一般的なメッツ表には載っていない生活動作や運動時のメッツを実際に調べ、体感しましょう！

『呼気ガス分析装置』を用いて、無酸素性作業閾値（AT）の測定の実施とともに酸素摂取量をリアルタイムで計測します。



受講者の声

- 呼気ガス分析を体験し、患者の立場が分かりました。
- 実際にマスクをつけてメッツを測定したことが印象深かった。メッツ表に載っていない活動のメッツが分かりました。
- テレビでしか見たことがなかったので、実際につけて動いてみることでそれぞれの動きが分かり、楽しく受講できました。

※詳しい講座内容については、裏面をご確認ください⇒

日 時 ◆ 2015年 5月30日（土） 9：30～15：30（休憩1時間含む）

会 場 ◆ 東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室（雄翔館1階 研修室）

受 講 料 ◆ 8,640円（税込）

定 員 ◆ 16名

対 象 ◆ 健康運動指導士、健康運動実践指導者、心臓リハビリテーション指導士または取得を目指している方、保健師、看護師、運動指導や健康教育に携わっている方

締 切 ◆ 5月23日（土） ※お早めにお申込みください！



講師 ◆ 河村 孝幸 先生  
東北福祉大学准教授  
心臓リハビリテーション指導士



東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター  
予防福祉健康増進推進室

TEL 022-208-7792

FAX 022-208-7791

Mail info@tfu-ac.net

# 仙台 元気塾

〒989-3201 仙台市青葉区国見ケ丘6-149  
東北福祉大学 雄翔館1階

〔受付時間〕月～土（日・祝日はお休み）  
9:00～17:30

WEB

仙台元気塾

検索



