

研修会名：介護予防事業における運動療法の指導法Ⅱ

(シルバーリハビリ体操)

<研修概要>

日 時： 2019年5月25日(土)
時 間： 研修3 17:40~20:40
会 場： 徳島文理大学 ポストホール

大会参加費に加えて
予約費用が必要

研修形態	講義+実技		
予約申し込み	必要	予約定員	150人
予約費用	2000円		
無料聴講	なし	聴講定員	0人

講 師： 塚田 優子 氏 (茨城県立健康プラザ トレーナー・健康運動指導士)
今 絵理佳 氏 (茨城県立健康プラザ)
古澤 綾 氏 (茨城県立健康プラザ)

<研修内容>

① 「シルバーリハビリ体操」のはじまり

「シルバーリハビリ体操」は平成17年に確立され、『いつでも、どこでも、ひとりで、1日1ミリ、1グラム』を合言葉に、「いきいきヘルス体操」、「いきいきヘルスいっぱい体操」で構成され、筋力づくり、柔軟性の改善を中心に展開されています。シルバーリハビリ体操が誕生した経緯や理念について学びましょう。(講義 約30分)

② 「シルバーリハビリ体操指導士養成事業」の展開

これからの介護予防は「住民主体」の運営がキーワードとされています。茨城県では、住民が住民を育てる住民参加型の介護予防事業として「シルバーリハビリ体操指導士」の養成事業を確立しています。住民主体の介護予防モデルとして、その展開方法について学びましょう。(講義 約30分)

③ 「シルバーリハビリ体操」の実践

体操指導や体操指導士の養成方法等について、実技にて体験していただき、明日からの地域活動に活かせる知識技術や地域で必要とされる実践力を習得し、スキルアップを目指しましょう。(講義+実技約120分)