

介護・転倒予防のための「運動プログラム」

日程 令和2年10月6日（火）（10:00～16:00）

対象者 介護福祉関係者 推奨職員：（初級～中級・介護職/リハ職）
及び興味のある方

料金 会員（法人・個人）8,000円 ・ 一般10,000円

会場 ウィリング横浜（横浜市港南区上大岡西1-6-1）
京浜急行・横浜市営地下鉄「上大岡駅」徒歩3分

- ◆ レクリエーションやリハビリ指導で、明日から、すぐに実践できるプログラムです！（トレーニングマシンは使用しません。）
- ◆ ずっと元気に過ごしていただくために・・・
支え足力、バランス感覚を養うためのエクササイズ

……カリキュラム……

理由は…

1. 転倒の原因と状況
2. 動作能力の低下
3. 関節の仕組みと筋力
4. 姿勢・重力の影響
5. 高齢者の身体的特性
と運動のリスク
6. 転倒予防エクササイズ

○ 高齢者はなぜ転ぶのか！

○ 老化による運動能力の衰えは予防できるのか！

- そもそも自然なことである「老化」という現象に対して、予防は本当に可能なのか！
- 膝や腰が痛いという人に運動をさせて大丈夫なのか！
- 膝が痛くてもがんばって歩かないと歩けなくなるのか！

本研修は、利用者さんが納得し、進んで運動いただける指導を目指して、転倒の要因や予防の根拠や意味を体で体感しながら、一歩踏み込んだ内容を学びます。

【講師】

有限会社オフィスルースト
代表 今井 英輝

理学療法士

- ・デイサービスセンター るーすと 運営
- ・有料老人ホーム内リハビリ室 運営受託
- ・コンディショニングルームルースト 運営

山野愛子美容芸術短大、転倒予防教室、
NPO介護予防研究所講習会などで講師としても活躍中！



なんとなく運動指導していたり、
本当にこれでよいのか悩みつつ
指導している方に
おススメです！

※会員の方は必ず法人名をご記入下さい。

法人名	
事業所名	
会員種別	() 会員 () 個人会員 () 一般
個人会員番号	

(公社) かながわ福祉サービス振興会 (教育事業課) 行
FAX: 045-671-0295
TEL: 045-210-0788
〒231-0023 横浜市中区山下町23 日土地山下町ビル9階

連絡先	〈住所〉 〒 _____ (自 宅 ・ 法 人 ・ 事 業 所)
	〈mail〉 _____ @ _____
	〈電話〉 _____ - _____ - _____ 〈ファックス〉 _____ - _____
法人サービス詳細	① 特別養護老人ホーム ② 介護老人保健施設 ③ 介護付有料老人ホーム ④ グループホーム ⑤ 病院 ⑥ 訪問介護 ⑦ 通所介護 ⑧ 居宅介護支援 ⑨ 障害関係() ⑩ その他のサービス()

<参加者名簿>

お申込合計人数 (名)

No.	フリガナ 氏 名	性別	ご職業	経験年数	①参加費
1		男・女	① 経営者 ② 管理者 ③ 介護職員 ④ ケアマネジャー ⑤ 看護職員 ⑥ 生活相談員 ⑦ サービス提供責任者 ⑧ その他()	年	1. 会員(¥ 8,000) 2. 個人会員(¥ 8,000) 3. 一般(¥ 10,000)
2		男・女	① 経営者 ② 管理者 ③ 介護職員 ④ ケアマネジャー ⑤ 看護職員 ⑥ 生活相談員 ⑦ サービス提供責任者 ⑧ その他()	年	1. 会員(¥ 8,000) 2. 個人会員(¥ 8,000) 3. 一般(¥ 10,000)
3		男・女	① 経営者 ② 管理者 ③ 介護職員 ④ ケアマネジャー ⑤ 看護職員 ⑥ 生活相談員 ⑦ サービス提供責任者 ⑧ その他()	年	1. 会員(¥ 8,000) 2. 個人会員(¥ 8,000) 3. 一般(¥ 10,000)
連絡事項					