＜オンライン＞第 102 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

― 高齢・フレイル患者への実践から呼吸筋・バランストレーニングまで ―

当番幹事

順天堂大学　　高橋　哲也先生

講師陣

順天堂大学　　高橋　哲也先生
順天堂大学　　齊藤　正和先生
順天堂大学　　谷本　道哉先生
神戸リハビリテーション病院　　森沢　知之先生
ＩＭＳ板橋リハビリテーション病院　　伊藤　豪司先生

心疾患に対するレジスタンストレーニングは、心臓リハビリテーションにおける重要な運動療法の一つとして広く認識され、さまざまな臨床場面で実践されるようになってきました。一方、心臓リハビリテーションの対象者は高齢化し、フレイルやサルコペニア、バランス能力低下など、複数の身体機能障害を有する患者が増加しています。そのため、単に筋力を向上させるだけではなく、患者の脆弱性や身体機能に応じて、安全かつ効果的にトレーニングを処方することが求められています。

第 102 回運動処方講習会では、「高齢・フレイル心疾患患者にどのようにレジスタンストレーニングを処方するか」という基本から、実際の運動方法を具体的に学びます。さらに、初心者や高齢者でも日常生活の中で実践できる筋力トレーニング、近年注目されている呼吸サルコペニアと呼吸筋トレーニング、そして転倒予防や身体機能維持に欠かせないバランストレーニングまで取り上げます。

「筋力」だけにとどまらず、「呼吸筋」「バランス」まで含めて、高齢心疾患患者の身体機能を総合的に捉え、明日からの臨床で実践できる運動処方を学ぶ一日です。

心疾患患者に対するレジスタンストレーニングを基礎から実践まで学びたい方、高齢・フレイル患者への運動療法をさらに充実させたい方のご参加を、心よりお待ちしております。

第 102 回運動処方講習会当番幹事　高橋　哲也

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、11 月 24 日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（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
※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102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・健康運動指導土・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	2026年12月6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」につきましてはプログラムをご参照ください。
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）。 〇ジャパンハートクラブホームページ http://www.npo-jhc.org/ 〇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	2026年11月24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