

## 第7回

# 老人保健施設・通所リハ等職員のための リハビリテーションスポーツセミナー

皆様の職場では、四肢の障害や認知症などがある入所者や通所者の方々に対して、いかに楽しく効果的なサービスを提供できるかが問われています。多くの施設、事業所では提供する指導法の種類や手法に困っていらっしゃることも多いのではないのでしょうか。

スポーツ的な要素を取り入れた身体活動を介護保険サービスの中に取り入れることによって、サービスの内容と幅が広がるのではないかと考え、別記のような講演と実技講習のセミナーを企画いたしました。

奮ってご参加のうえ、明日からの活動に生かしていきませんか！



主催者代表

医療体育研究会会長 近藤 照彦（群馬パース大学）

運動（体育）は健康づくりの有効な手段の一つとして期待されています。高齢化が益々進行し、高齢者の機能制限や病気が多様化する中で、それに合わせた多様な運動プログラムや指導法を提供することが求められています。本セミナーが介護に携わる職員だけにとどまらず、元気長寿に関心のある研究者や学生、地域の方々にとっても有意義なものとなることを祈念しております。

セミナー実行委員長 田中 喜代次（筑波大学）

日時：平成22年6月19日(土) 10:00～16:30（9:30より受付）

会場：筑波大学天久保キャンパス  
総合研究棟D 1階講義室(D116)

主催：医療体育研究会

共催：筑波大学

後援：社団法人全国老人保健施設協会

## プログラム

<午前部>

- I. 「運動指導に必要な医学的知識」 大仲功一（茨城県立医療大学）
- II. 「高齢者の心のケアを考えた体育プログラムの実際」  
藪下典子（八千代会八千代病院健康増進センター）

<午後部>

- III. 目的別ワークショップ（予定）
    - 「スクエアステップエクササイズ」 大藏倫博ら（筑波大学）
    - 「フリフリグッパ体操」 征矢英昭ら（筑波大学）
    - 「いきいきヘルスイっぱつ体操」 小澤多賀子（株式会社THF）
    - 「バンドを用いた筋力トレーニング」 中村容一（流通経済大学）
    - 「油圧マシントレーニング」 新居隆司（J-サーキット株式会社） 他
- 介護予防や転倒予防に効果のある運動プログラムを、実際に体験していただきます。

**申込み方法** セミナー参加申込書に必要事項をご記入のうえ、事務局へ郵送またはFAXでお送りください。

**参加費** 一般3,000円、医療体育研究会会員2,000円、学生500円(当日会場でお支払い下さい)  
※地域の健康づくりサポーターを目指す65歳以上の方は無料

**定員** 200名(先着順)

**申込み締切** 平成22年6月5日(金) 必着  
※参加可の場合は連絡致しませんので、そのままご参加下さい。定員超え等で参加不可の場合はご連絡致します。  
昼食は各自でご用意ください。  
当日は上履きをご用意ください。また運動しやすい服でご参加ください。

**事務局** 筑波大学 体育科学系 田中喜代次研究室 大久保善郎  
〒305-8577 つくば市天王台1-1-1  
Phone & FAX : 029-853-2602  
E-mail: yoshiro\_okubo@stat.taiiku.tsukuba.ac.jp

### 周辺案内図



## ～交通案内～

### 【つくば駅（つくばセンター）までの行き方】

#### 電車をご利用の場合

##### つくばエクスプレスをご利用の場合

つくばエクスプレス線に乗り、終点「つくば」駅で下車します。（秋葉原駅から約45分～57分）

##### JR常磐線をご利用の場合

JR常磐線に乗り、「ひたち野うしく」駅、「荒川沖」駅、「土浦」駅のどれかで下車します。

各駅から、関東鉄道バス「つくばセンター」もしくは「筑波大学中央」行きに乗ります。

（「筑波大学中央」行きの場合は、「つくばセンター」で乗り換える必要はありません。）

#### 高速バスをご利用の場合

「東京」駅 八重洲南口から高速バス「筑波大学」「つくばセンター」行きに乗り、「つくばセンター」で下車。（「筑波大学」行きの場合は「大学会館」が体芸図書館の最寄りになります）（約65分～90分・1150円）

※羽田空港、成田空港、水戸駅、大阪駅・京都駅からもバスがご利用頂けます。

### 【つくば駅（つくばセンター）から筑波大学 総合研究棟Dへの道順】

1. つくば駅「A4出口」を出て左手後方（エレベータをご利用の方は、A3出口横のエレベータを降りて右手）の「1番のりば」から関東鉄道バス「筑波大学循環（右回り）」もしくは「筑波大学中央」行きに乗ります。
2. 「筑波大学西（体育・芸術専門学群棟前）」で降ります。つくばセンターから約8分、190円です。
3. バス停から100m程引き返して、道なりに左へ曲がりますと、左手に総合研究棟Dが見えます。

※駅から徒歩の場合、歩道「ペデストリアン」を北上し、約40分で総合研究棟Dに到着します。

### 【お車でお越しの場合】

#### 常磐自動車道利用

桜土浦I.C.下車、筑波方面へ左折

→大角豆（ささぎ）交差点右折

→県道55号線〈東大通り〉を北に直進

→「筑波実験植物園」を右手に、大学内へ左折（約8km）

#### 国道6号線利用

荒川沖（県道55号線〈東大通り〉を北へ）

→大角豆（ささぎ）交差点を通過（直進）

→「筑波実験植物園」を右手に、大学内へ左折（約8km）

※大学内の駐車場(無料)には駐車台数に限り（約100台）がございますので、できるだけ公共交通機関を使って来場されることをお勧めします。