2023

JMREC

健康レクリエーション指導士養成講座

9月23日(土)24日(日)

午前10時～16時45分

会場　9/23(土)新宿文化センター第1会議室
9/24(日)としま区民センター会議室505
詳細はお問合せ下さい

本養成講座は、東京都健康長寿医療センター研究所から発行される「介護予防運動指導員」養成講座の受講資格要件に認定されています。

担当講師

大井嘉七美・橘 千鶴・松林純子・堀越美和・石渡智子

カリキュラム

健康づくり

からだに関する基礎的な知識の習得

自身の健康の保持増進を図るとともに、健康な生活を維持していくための健康科学の基礎知識を習得します。さらに具体的かつ実践的な内容で、安全で効果的な指導方法、現場に即した指導方法を学んでいただきます。

オトフレ♪

音楽を有効に活用したフレイル予防プログラム

当社団では、フレイル予防をさらに効果的に行うために、音楽をより効果的に使用しており、独自のネーミングで「オトフレ」と呼んでおります。運動・栄養・口腔ケアを専門性の高い講師陣が担当します。

応用・発展

指導者独自のオリジナリティと展開

講座では、健康科学の基礎的な知識や指導のスキルアップを図り、自ら発展させて受講者独自のオリジナルスキルとして開発していただくことを目標としています。特に、指導者誘導型の健康づくりだけでなく、その先の参加者が楽しみながら健康づくりの活動を実践でき、より一層自発的な活動や行動ができる様に促すことができる指導者を目指していただきます。

一般社団法人 日本音楽レクリエーション指導協会

お問合せ・お申込

☎03(6915)8535　FAX 03(6915)8536

176-0012　東京都練馬区豊玉北3-18-8 エステート矢島7F

http://jmrec.or.jp　mail：info@jmrec.or.jp

JMREC JAPAN MUSIC RE-CREATION LEAD

講座内容のご案内

本養成講座は「音楽レ・クリエーション指導士」3級、2級養成における介護予防、認知症予防の知識をブラッシュアップし、健康づくりに関わる「健康科学」の基礎知識を取り込み、音楽を有効に活用した地域における健康づくり、介護予防活動の指導者として具体的 実践的な指導ができる「健康レクリエーション指導士」を養成する講座です。指導の現場にて直接役立つ「運動理論」に基づいた講義と実技を身につける内容となっています。

65歳以上の要支援・要介護の原因の約25％は「運動器の障害」によるものです。日本整形外科学会が提唱した「ロコモティブシンドローム」は、運動器に障害がおこり、介護となる危険性の高い状態です。運動器の障害を防ぐことだけでなく、他の要因（認知症、脳血管疾患など）においても、運動の重要性は広く認識されており、要介護の原因の多くは運動により予防が期待できます。また、高齢者の多くは「フレイル」という状態を経て、要介護状態に移行します。 フレイルとは、身体的・精神的・社会的に虚弱化していくことを指しますが、適切に支援・対策を講じることで健康な状態に戻れる時期とされています。フレイル予防の3本柱である運動・栄養（オーラルケア含）・社会参加において、地域活動が重要視される中、様々なプログ ラムが活用されています。
本講座では、音楽を有効に取り入れた方法で「より楽しい現場づくり」・「心地の良い(feel good)場所づくり」・「また会いたい指導者」になるためのスキルUPをしていきます。 特にフレイル予防に関して、音楽を有効に活用した「オトフレ♪」カリュキュラムでは、運動・口腔ケア・栄養を講義と実践を兼ね備えた内容で、実際の音源等やソングリスト・資料や ワークシートを提供し、即現場で指導できる様にサポートします。

カリキュラム1

科目名	内容 （健康・体力づくり財団健康運動実践指導士養成テキスト）
健康づくり施策概論	・健康の概念、我が国の現状と健康づくり ・生活習慣病とその予防
運動生理学	・運動とエネルギー出力系 ・運動と筋・神経系 ・発育・発達の概論、老化の過程と機能変化
機能解剖学とバイオメカニクス	・骨格、筋、心臓、血管の構造 ・バイオメカニクスの基礎
健康づくりと運動プログラム	・トレーニングの原則 ・健康増進のための指針の具体例 ・運動プログラムの具体的考え方、目標設定 ・運動のプログラミング
健康づくり運動 **楽しさ・コミュニケーションを重視したデモレッスン ロールプレイング**	・介護予防における運動の重要性 ・ストレッチング ・エアロビクス ・レジスタンスエクササイズ

カリキュラム2

カリュキュラム	科目名	内容
あたまとからだのオトフレ♪	**椅子座位運動プログラム**	
	1. チェアヨガ	・チェアヨガの効果とベネフィット ・しなやかで若さ引き出すチェアヨガ（ウオーミングアップ編） ・元気に動けるからだづくり（貯筋トレ）
	2. イメージチェア Feel Good(心地よい) 体験型エクササイズ	・加齢によるADL（日常生活動作）・生活機能低下について ・音楽・映像・運動のバーチャル体験型プログラムの効果と指導方法
オーラルオトフレ♪	**オーラルフレイル改善プログラム**	
	1. 口腔機能とオーラルケア 2. オーラルトレーニング	・オーラルフレイルとは？お口の役割（食・話・表情・呼吸） ・歌とリズム♪を使ったオーラルトレーニング ・ぴったりなソングリストとその活用方法
栄養オトフレ♪	**低栄養改善プログラム**	・低栄養状態とは？ ・食の多様性（さあにぎやかにいただく） ・ワークシートの活用

会場案内
QR

23日新宿文化センター
新宿区新宿6丁目14番1号

24日としま区民センター
豊島区東池袋1丁目20番10号