



# フレイル予防入門

音楽と運動で、より効果的に行うフレイル予防をお伝えします



**フレイルとは**  
病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

**入場無料**  
2024  
**2月11日(日)**  
**13時半～**

会場 山梨 甲府市総合市民会館 多目的室  
電話：055-231-1951

動きやすい服装でお越しください  
水分、マスクは各自ご用意ください

## ご来場いただきたい方

**おみやげ**  
家族健康チェックシート付

- 家族の健康に不安を感じている方
- 外に出かけず運動不足が気になる方。
- 筋肉を鍛えたいけど運動が苦手な方
- 自宅で出来るフレイル予防に興味のある方
- 療法士の方で音楽的効果に興味のある方



一社) 日本音楽レ・クリエーション指導協会  
講師 **大井嘉七美**  
JMREC  
健康レクリエーション指導士  
介護予防主任運動指導員  
認知症ケア指導管理士



アシスタント講師 守屋美香

## お伝えすること/

- 基礎的な脳の仕組みを簡単解説
- お部屋で座って、すぐ出来る楽しいエクササイズ
- 音楽とリズムを使うと効果を楽しく体験できる
- 『実録』運動嫌いの母が劇的に変化「よく食べぐっすり眠る」魔法のエクササイズ体験

当社団では独自のフレイル予防プログラムを開発して「オトフレ」の名称で推進しています

主催  一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会

<http://jmrec.or.jp/>

お問い合わせ TEL 03-6915-8535 ジェムレック

共催 一般社団法人 日本臨床心理研究所

後援 甲府市・山梨音楽療法研究会



JMREC  
ホームページ



## 音楽レクリエーション入門講座

この催しは独立行政法人福祉医療機構の社会福祉振興助成事業としてJMREC主催、一般社団法人日本臨床心理研究所の共催、甲府市、山梨音楽療法研究会の後援で行われるものです。

これからの健康作りは地域で協力して行う形が主流になります。多様化した時代に個人の嗜好は様々です。科学的知見に基づいた専門のやり方を学んでいただき、地域の仲間でご生かしていただくことによりご本人はもとより周りの健康維持に大きく貢献することができます。

様々な楽しい方法を様々な手法を用いてご紹介させていただきますので、ぜひ楽しんで覚えていただきご家庭で活用してください。

ご自宅で気軽に行える当社団の健康増進法は、練馬区老人クラブほかたくさんの団体から高評価をいただいておりますので、安心してご参加いただき、ご家族へもお伝えいただきたいと願っております。

一般社団法人日本音楽レ・クリエーション指導協会(ジェムレック)は、これまでに音楽レクリエーション指導者1700名を育成し、「100万人を元気にするプロジェクト」を推進しております。あなたもご家族を健康にしながらこのプロジェクトに参加されませんか？

<http://jmrec.or.jp/>



### 講師のご紹介



**大井 嘉七美** (おおい かなみ) JMRECマイスター 介護予防主任運動指導員

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士過程修了「介護予防マネジメント専攻」日本予防理学療法学会会員 健康運動指導士 認知症ケア指導管理士 健康管理士1級(文部科学省後援) 一般社団法人日本音楽レ・クリエーション指導協会(ジェムレック)健康レクリエーション士主任指導員長年にわたり、高齢者の介護予防運動教室を担当。認知症予防の国家研究プロジェクト等にも携わり、健康寿命延伸のための研究活動を行っている。後進の養成に情熱を注ぎ、「100万人元氣プロジェクト」の実現を目指す。



**守屋 美香** (もりや みか) JMREC健康レクリエーション指導士

北杜市在住/武蔵野音楽大学卒業  
一般社団法人日本音楽療法学会認定音楽療法士/一般社団法人日本臨床心理研究所スタッフ/一般社団法人日本音楽レ・クリエーション指導協会健康レクリエーション指導士/高齢者(認知症・介護予防)、精神科デイケア、知的障がいの音楽療法を臨床中。

講演中は後方より講師を中心に撮影させていただきますのでご了承ください

