

# 報 告 書

日時：平成 24 年 7 月 8 日（日）9 時 30 分～17 時

場所：群馬県立心臓血管センター

内容：運動の効果として新しく知識が必要となる領域に「認知症」との関連がクローズアップされている。高齢者を対象とした健康づくりにはその予防や改善に繋がるかが大切であり、山口先生の講義はこの分野における第一人者として受講して大変良かった。認知症は加齢によって必ずなる疾患であり、予防する事は困難であるが、それを認め、褒めあい、悪化防止や進行予防につながる為には運動は重要である。簡易テストの「ハト・きつねテスト」などで早期に気付いて行くことも重要である。「痛みの理解」として藤井先生の講義と実習は、アライメントを調整するにあたっての姿勢ポイントを知り、ボディでチェックしあう実習に対して、参加者同士が熱心に確認しあった。その確認から必要な筋トレやストレッチ指導が考えられると、指導士としての手技が広がっていく。次に梶田先生のメタボ対策のエアロはステップの基本形を経験していない指導士には必要な学習領域であり、そこからローインパクトのエアロ、低強度のエアロへと発展していく事が伝わった。

