

第72号 在宅ケアセミナーだより

平成19年5月発行 大村市在宅ケアセミナー広報部

第88回 大村市在宅ケアセミナー報告

開催日 平成19年3月15日(木)18:45～20:30

場所 大村市医師会館 講堂

参加者 64名 新規入会者 4名

内容

1. 講演

『介護予防における運動器リハビリテーションについて』

講師 菅整形外科病院 理学療法士 吉田大輔 先生

筋肥大・萎縮のメカニズム

サイズの原理について

筋を肥大させるためには・・・負荷は1RMの60～80%

トレーニングの三要素：「強度」「量」「頻度」

主観的(自覚的)運動強度によるトレーニング負荷の設定

高齢者トレーニングの問題点～必要な負荷がかけられない

メカニカルストレス以外のトレーニング刺激

軽い負荷でも筋肥大効果のできる方法

短インターバル法、スローリフト、張力維持法、加圧トレーニング

鍛えた筋を生活機能の向上に繋げる方法

SOMAP(自己管理型筋力増強プログラム)について

高齢者に必要な体力・運動能力とは・・・

高齢者の運動機能評価について

元気高齢者を対象とした介護予防事業の紹介

セラバンドを使用した筋力トレーニングの一例

タオルギャザー、スタビライゼーション・エクササイズ、立位バランストレーニング、バランスディスクを使用したトレーニング、座位バランストレーニング

* 介護予防は、指導者自身が考案して改良していくもの

会場からの質疑応答

痛みがある方への働きかけ 物理療法や筋肉の確認

NST関連の食べられない方 トレーニング・休息・栄養の三拍子

転倒・骨折がどれだけ減ったか等のデータ 運動機能は半数が良くなり、生活機能ではその中でさらに1割程度が向上

第89回大村市在宅ケアセミナー開催内容

開催日 平成19年5月17日(木)18:45～20:30

場 所 大村市医師会館 講堂

内 容

1. 総会

平成18年度決算報告について

平成19年度事業計画(案)・予算(案)について

2. 講演 『大牟田市の認知症ケアへの取り組み』

講師 大牟田市認知症ケア研究会運営委員

(医療法人 静光園 白川病院 看護部長)

竜円 誠 様

認知症の理解を深め、支えあうために、官民連携して先進的な取り組みが

なされている大牟田市の認知症ネットワークの事例等をご紹介します。

会合等のご案内

大村市介護支援専門員連絡協議会の発足式

日時： 5月 18日(金) 19:00～20:30

場所： シーハット大村 2階 第3・4会議室

大村市内の介護支援専門員全ての方を対象とした協議会

～お知らせ～

* 大村市医師会のホームページに、セミナー便りを掲載しています。セミナー便りの郵送費軽減にご協力できる方は、事務局までお知らせください。

<http://www.nagasaki.med.or.jp/oomura/caresemi/caresemi.htm>

上記ホームページ内の電子メールでも受け付けております。

* 駐車スペースに限りがありますので、できるだけ乗り合わせて来て下さい。

* 前回の内容に関する多くのご意見を頂き、ありがとうございました。

編集後記

在宅ケアセミナーのあり方に関して、期待する講義などありましたら、各事業者連絡協議会の代表幹事やセミナー幹事及び下記連絡先まで遠慮なくお知らせください。

また、セミナーだよりへのご意見・ご要望もお待ち致しております。

連絡先 54-0151 セミナー広報部 野田富夫

<