

申し込みに際しての参考事項

1 運動指導等の内容

① 介護予防運動指導

- 自立した生活を営むための日常動作などの改善を目的とした運動

【運動内容の例】

- ・ 転倒予防のための運動
- ・ 肩や腰、膝などの痛みや関節可動域制限などの改善、予防のための運動
- ・ 体力の維持や体力年齢若返りのための運動
- ・ 骨を丈夫にするための運動
- ・ 認知症予防のための脳トレプログラム
- ・ その他

② 介護予防に関する講話

- 運動機能等(日常生活・体力づくり・スポーツ等を含む)に関する講話や健康相談

【講話内容の例】

- ・ よく耳にする疾病や傷害についてのお話
- ・ 運動や筋力トレーニングの重要性に関するお話
- ・ 効果的な運動強度や休息等に関するお話
- ・ 体のつくりや機能についてに関するお話（内容によって骨模型等で説明）
- ・ その他

③ その他

- 上記①②を組み合わせたもの
- 上記以外でも、ご希望の内容がありましたらご相談ください。

2 料金

1時間 5,000円/人 交通費別途

3 柔道整復師とは

昔から「ほねつぎ」「接骨師」として広く知られ、現在は高校卒業後、厚生労働省の許可した専門の養成施設か、文部科学省の指定した四年制大学で基礎系科目と臨床系専門科目を履修します。国家試験を受け、合格すると厚生労働大臣免許の柔道整復師となります。

試験取得後は、臨床研修を行い、「接骨院」や「整骨院」という施術所を開業することができます。

また、介護関連(機能訓練指導員※として)、スポーツトレーナー、病院勤務など、柔道整復師の活躍の場は広がっています。

※機能訓練指導員とは、介護施設等において病気や怪我、高齢などの理由で身体に障害を持つ施設利用者に対して、日常生活を営むために必要な機能を改善、または現状の能力の維持や減退の防止のための訓練を行う職種です。柔道整復師のほかに、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・あん摩マッサージ指圧師・看護師・准看護師が機能訓練指導員として活動することができます。