

NSCAジャパン東北地域ディレクターセミナー

2018年6月30日(土)

主催 特定非営利活動法人NSCAジャパン 後援 特定非営利活動法人日本健康運動指導士会

時間	13:00～17:15 (12:30～受付)	
会場	秋田市文化会館 第4研修室(秋田県秋田市山王7丁目3-1)	
内容	<p>【講義】認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」の概説 13:00～15:00</p> <p>高齢化が全国で最も進む秋田県において、身体機能と共に「認知機能の低下」を如何に防ぐかが社会課題となっています。そこで秋田大学では、国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」を採用し、各地域で指導活動を行っています。</p> <p>本プログラムは、認知課題と運動課題を両方同時に行うことにより、心身機能を効率的に向上させるプログラムです。前半の講義では、本プログラムの理論的背景や効果、秋田大学が取り組んだ事業の内容を、研究結果等を含めながらレクチャー致します。</p> <p>【実技】認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」の実技体験 15:15～17:15</p> <p>前半の理論的背景を踏まえ、実際に「コグニサイズ」を体験して頂きます。</p> <p>身体活動と認知課題の組み合わせ方や、種目の種類や選定、具体的な指導法等、日々の運動指導に役立てられる手法をご紹介します。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 島田裕之編. 運動による脳の制御 認知症予防のための運動. 東京: 杏林書院, 10-190.2015. 2) 島田裕之編. 基礎からわかる軽度認知障害(MCI) - 効果的な認知症予防を目指して -. 東京: 医学書院, 2-192, 276-294.2015. 3) 島田裕之編. 認知症予防運動プログラム コグニサイズ入門. 大阪: ひかりのくに, 6-62.2015. 4) Suzuki, T., Shimada, H., Makizako, H., Doi, T., Yoshida, D., Ito, K., Shimokata, H., Washimi, Y., Endo, H., Kato, T. A randomized controlled trial of multicomponent exercise in older adults with mild cognitive impairment. PloS one. 8: e61483. 2013. 5) Baker, L.D., Frank, L.L., Foster-Schubert, K., Green, P.S., Wilkinson, C.W., McTiernan, A., Plymate, S.R., Fishel, M.A., Watson, G.S., Cholerton, B.A., Duncan, G.E., Mehta, P.D., Craft, S. Effects of aerobic exercise on mild cognitive impairment: a controlled trial. Arch of Neurol. 67: 71-79. 2010. 6) Kume, Y., Fujita, T., Sasaki, A., Kurosawa, S., Sato, A., Uemura, S., Inomata, S., Megumi, T., Nakamura, Y. Pilot study: The application of a multicomponent exercise for older people in a depopulated rural area. Geriatr Gerontol Int. 17: 2639-2640. 2017. 	
講師	 <p>藤田 智恵 看護師, 保健師 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻地域生活支援看護学講座助教</p>	 <p>久米 裕 作業療法士 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻作業療法学講座助教</p>
受講料	会員: 4,320円 一般: 6,480円	
定員	30名 (定員に達し次第締め切ります)	
キャンセルポリシー	開催1週間前までにご入金がない場合、受付をキャンセルとさせていただきます。開催1週間前を過ぎますと、キャンセルチャージとして受講料の100%を申し受けます。	
CEU	0.4(カテゴリーA)	

健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義2.0単位/実習2.0単位
JAJA/GFI 4.0単位
高齢者体力づくり支援士 1.4単位