

## 2024年度第1回日本健康運動指導士会静岡県支部研修会 を実施しました

日にち 2024年9月8日（日）

会場 浜松アリーナ 第1研修室

（〒435-0016 静岡県浜松市中央区和田町 808-1）

主催 NPO法人日本健康運動指導士会 主管 日本健康運動指導士会静岡県支部

後援 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 健康日本21推進全国連絡協議会

参加者数 38名

### 内容

実施時間	講師	内容
10:00 ～11:30	森 健太郎 先生 浜松市歯科医師会 歯科医師	体づくりのための口腔機能の必要性
12:30 ～14:00	野中 千ひろ 先生 森永乳業（株） 公認スポーツ栄養士	体づくりのための栄養と食事
14:15 ～16:15	中西 亜由美 先生 浜名湖エデンの園 健康運動指導士、介護福祉士	高齢者を対象とした生活機能維持のための運動指導

### 1. 体づくりのための口腔機能の必要性（講師：森 健太郎 先生）

歯科医師の立場から、口腔機能の必要性について、スポーツ・運動指導場面でのポイントや注意事項などについて、写真などを用いながらわかりやすく説明して頂きました。また、オーラルフレイルの内容についても解説頂きましたが、高齢者を対象とした仕事をする指導者に大変役立つ内容でした。



## 2. 体づくりのための栄養と食事（講師：野中 千ひろ 先生）

運動の効果を左右するのに、栄養は極めて重要です。そこで、本講義では運動時に必要な栄養について、実例を交えてお話がされました。運動・スポーツの現場では、栄養の話も多くする機会がありますので、大変参考となる内容でした。参加者の方からも、運動指導の場面で今回の内容について活用したいとの感想が聞かれました。



## 3. 高齢者を対象とした生活機能維持のための運動指導（講師：中西 亜由美 先生）

中西先生は、高齢者福祉施設の現場において、高齢者向けの運動指導を長年実践しています。本実技では、実際に実践している高齢者向けの運動指導の内容や注意点など、わかりやすく説明して頂きました。参加者の中には、高齢者福祉施設に勤務している方も多く、すぐに実践できる内容であると好評でした。

