



講座コード R-50

高齢者に対する



筋力アップの秘策

～「STOPバンドル」で導くマッスルidea～

難易度



日時：2021年2月13日(土) 10:00～16:10

会場：インターネット生ライブ中継

見逃し受講期間
2月15日(月)～2月28日(日)

講師：川瀬 和夫先生 (大阪府済生会茨木病院)

対象：看護師・PT・OT・ST (左記以外も受講可) ※定員になり次第締切

受講料：会員 9,800円 一般 12,800円 (税込) **新入会 会費無料**



筋肉好きの
講師が
徹底解説!

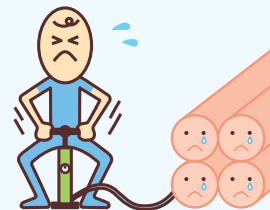


サルコペニアに負けない筋力のつけ方、ここにあります。

高齢者は筋力アップが難しい! そんなあなたの悩みを解決するのが、ズバリ「STOPバンドル」。バンドルとは“束”の意で、病態の見極め・炎症コントロール・カヘキシア対策をトータルで見直す新しい考え方です。この講座では、筋トレマスターである講師が、すぐに使える筋トレの実践法から、最強のサルコペニア対策・栄養法まで熱く語りつくします! STOP! 筋力低下!

プログラム

- サルコペニアと筋力アップの基礎知識 ～加齢・栄養・疾患の影響を知りつくす～
- 知っていますか? 筋肥大のメカニズム ～低酸素が線維の損傷か～
- 栄養を知れば筋力アップ効果MAX! 高齢者のタンパク摂取 落とし穴3選
- 高齢者の筋トレ法はコレ! 講師一押し“スロートレーニング”とは ほか



申込方法

- ① ホームページよりオンライン登録
- ② 添付の申し込み用紙に記入の上、FAX または郵送
申し込み用紙はホームページからもダウンロードできます

お問い合わせ・お申込先

臨床を元気に! 日本離床学会

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-2-12 プラールビル2F
ホームページ <https://www.rishou.org/>
TEL 03-3556-5585 FAX 03-6272-9683 Eメール jsea@rishou.org

