



高齢者に
対する

講座コード R-50

難易度



筋力アップの秘策

～「STOPバンドル」で導くマッスル idea～



日 時：2022年 7月9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
7月11日(月)～7月24日(日)

講 師：川瀬 和大 先生（履正社医療スポーツ専門学校）

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）



高齢だから筋力アップは難しい…そう諦めていませんか？

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”的意で、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、スグ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！

サルコペニアに負けない筋力のつけ方、ここにあります。

Program

1

高齢者の筋力とサルコペニアの基礎知識

- ・高齢者の筋力を諦めない！これが究極の対策STOPバンドル
- ・サルコペニアの基礎知識と専門機器不要
川瀬流サルコペニアチェック法
- ・赤白ハッキリつける！
高齢者の筋力変化の特徴と鍛えるべき筋
～筋を操るBIG BOSSの正体とは～



Program

2

栄養を知れば筋力アップ間違いなし！ 高齢者とタンパク質の関係

- ・“今だけポイントアップ”
トレーニング後にタンパク質を摂取する最適時間とは？
- ・基本は赤ちゃんの栄養補給？3時間おきをおすすめする理由
- ・タンパク質だけでは筋肉はつかない！カロリー管理の意外な落とし穴



Program

3

諦めない高齢者の筋肥大・筋力アップ ～おすすめトレーニング法～

- ・筋肉に最適なストレス刺激とは？～負荷量・損傷・低酸素～
- ・高齢者の筋力アップに欠かせない“Training Volume”
～低強度・高強度の使い分け～
- ・実演！病棟でも在宅でもできる離床レベル別トレーニング集



※この講座は離床アドバイザー取得コースの理論コース1単位を取得できます。

申込方法

- ① ホームページよりオンライン登録 [日本離床学会](#)
- 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 ブラーレルビル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

