



筋力アップの秘策

～「STOPバンドル」で導くマッスル idea～

講座コード R-50

難易度



日時：2025年 10月25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週間あり

講師：川瀬 和太 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（税込）

一般 12,800 円（税込）

今、会員になると

年会費 4,900 円が無料

実質 7,900 円 割引



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”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、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の
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



お申込み方法・お問い合わせ先

※この講座は離床アドバイザー取得コースの理論1単位・学会認定資格更新10ポイントを取得することができます。

① ホームページよりオンライン登録

日本離床学会

検索

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 フラールビル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

