

# 講座内容について

1回2時間(座学1時間+実技1時間)  
全12回のコースです

## 座学：介護予防についての知識

テーマ	
オリエンテーション	～シニアリーダーの役割、介護予防についての考え方など～
からだの仕組み	～基礎解剖学・運動学など～
痛みを考慮した運動指導	
認知機能低下を防ぐポイント	
慢性腰痛・尿もれの原因、予防方法	
高齢期の適切な栄養管理と嚥下(えんげ)・口腔機能	
模擬体操教室①	参加者として体験しましょう！
生活習慣病	～ロコモ・メタボ・フレイルとは？～
身体機能評価について	
熱中症・感染症について	
千葉県介護予防事業の紹介など	
模擬体操教室②	実際に運営してみましょう
教室運営の実際	教室開催時の安全管理 救急処置の基本
千葉県あんしんケアセンター、生活支援コーディネーター	による地域の介護予防の取組についての講話
シニアリーダー活動紹介	地域で活躍しているシニアリーダーの話聞いて、実活動のイメージをつけましょう。
修了レポート発表会	地域の現状や解決策などについてレポートを作成し、発表してみましょう。

## 実技：シニアリーダー体操

理学療法士が考案した転倒・認知機能低下を防ぐために重要な運動要素を組み合わせた体操です。

### ①骨盤体操

身体をしなやかにします！

### ②筋力トレーニング

スクワット、腹筋・背筋、かかと上げ、足開き体操など。  
転倒しない身体作りを目指します！



### ③脳トレーニング

足踏みしながら課題を行うことで脳に刺激を与えます。失敗することが良い刺激になります。気軽に楽しんで行いましょう！



## 令和6年度シニアリーダー養成講座第2コース日程

会場		日程(全12回)				時間曜日	定員
		10月	11月	12月	1月		
中央区	中央コミュニティセンター	22,29日	5,12,19,26日	3,10,17,24日	7,14日	10時～12時 火曜日	20人
花見川区	花見川保健福祉センター	24,31日	7,14,21,28日	5,12,19,26日	9,16日	10時～12時 木曜日	20人
稲毛区	稲毛保健福祉センター	25日	1,8,15,29日	6,13,20,27日	10,17,24日	14時～16時 金曜日	20人
若葉区	千城台コミュニティセンター	22,29日	5,12,19,26日	3,10,17,24日	7,14日	14時～16時 火曜日	20人
緑区	土気あすみが丘プラザ	25日	1,8,15,29日	6,13,20,27日	10,17,24日	10時～12時 金曜日	20人
美浜区	高洲コミュニティセンター	24,31日	7,14,21,28日	5,12,19,26日	9,16日	14時～16時 木曜日	20人