

# Redcord Cardio-vascular Workshop Basic



## レッドコード ワークショップ

心血管疾患  
基礎編



講義 (ウェビナー)

5月21日 土 19:00 ~ 21:00

実技 (対面形式)

5月22日 日 9:00 ~ 16:00

### 開催形式・会場

- ▶ 5月21日 ZOOM ウェビナー形式
- ▶ 5月22日 対面形式

会場 インターリハ(株) 東京都北区上中里 1-37-15

### 受講費

- ①ウェビナーのみ 3,000円 (税込)
- ②ウェビナー + 実技講習 15,000円 (税込)  
\* 修了証あり

※実技のみの受講はできません。

### 対象

スポーツジム・フィットネスクラブ職員 (トレーナー、健康運動指導士、運動実践指導者など)、  
通所介護やリハ施設などの介護保険施設関係者、  
医療関係者 (医師、看護師、PT、OT、ST など)

### 講師



#### 二階堂 暁 先生

八王子みなみ野心臓リハビリテーションクリニック 院長

日本内科学会認定内科医・日本循環器学会認定専門医・日本心血管インターベンション治療学会認定専門医  
心臓リハビリテーション指導士・日本体育協会公認スポーツドクター・日本メディカルフィットネス研究会委員



#### 林 大二郎 先生

八王子みなみ野心臓リハビリテーションクリニック 理学療法士

認定理学療法士 (循環)・心不全療養指導士・心臓リハビリテーション指導士



#### 大田 幸作 (講習会サポート役 兼講師)

インターリハ株式会社フィジオ事業部 理学療法士

認定理学療法士 (運動器・健康増進)・健康運動指導士・介護予防主任指導員  
レッドコード国際インストラクター・Neurac 認定プラクティショナー

## セミナー概要

本 Workshop では、高齢者および心血管系疾患（循環器系疾患）に対する基本的なリスク管理と運動処方のポイントを、座学と実技のハイブリッド形式で学習いただきます。

座学の部分では、心臓リハビリの最前線で臨床に取り組んでおられる現役医師と理学療法士を招いて現場のリアルを交えてわかりやすくレクチャーいただきます。

実技の部分では、心血管リスク管理をもとにレッドコードを用いて柔軟性、バランス機能、筋力および心肺持久力を改善するための運動プログラムを作成できることを目標に実施致します。

## セミナー内容

### 5月21日：講義（ウェビナー）

- 心血管疾患患者の運動中に注意すべきバイタルサインの基礎
- 高齢者の身体トレーニングに関する内科的リスク管理の基礎
- 高齢心疾患患者の運動療法でレッドコードに期待される効果

※適宜質疑応答の時間を設けております。

### 5月22日：実技（対面形式）

- レッドコードの紹介  
歴史、医療分野における適応範囲、ツールの基本的使用方法
- 身体に対する力学的作用（スリングポイント、サスペンションポイント）
- 身体の運動特性について（3次元的な動き）
- 心臓リハビリ紹介 八王子みなみ野心臓リハビリテーションクリニック
- 心臓リハビリにおける運動療法アプローチの紹介
- エクササイズの種類（ストレッチ、心肺持久力、筋力増強など）
- 心臓リハビリにおけるレッドコードの効果（研究紹介）
- 各種運動と運動負荷（MET など）
- 運動処方におけるリスク管理
- グループにて体操作成

※適宜お昼休憩・休憩・質疑応答の時間を設けております。

## お申込み

お申し込みは、下記 URL または QR コードよりお申込みください。

記入いただきましたメールアドレスへ、3 営業日以内に受講可否のご連絡をお送りさせていただきます。

<https://www.irc-web.co.jp/seminar/20220521>



<協力機関>

**HMI** 八王子みなみ野  
心臓リハビリテーションクリニック

<主催>

インターリハ株式会社  
**Inter Reha**  
Advanced Rehabilitation and Healthcare

〒114-0016 東京都北区上中里 1-37-15  
TEL : 03(5974)0231 FAX : 03(5974)0233  
<http://www.irc-web.co.jp>

セミナーに関するお問い合わせ先  
[redcord-club@irc-web.co.jp](mailto:redcord-club@irc-web.co.jp)