

レッドコード グループエクササイズ コース基礎（介護予防・要介護向け）

本コースでは、高齢者の介護予防ならび健康増進を目的に運動機能の改善および向上を図るための基礎知識の学習と運動処方（体操）の作成を実施致します。基礎知識の学習では、高齢者の身体機能における総合的な虚弱（フレイル）に対する取り組み方法、リスク管理および各種の運動機能低下に対する理解を深めます。実技部分では、各運動機能（柔軟性、筋力、筋持久力、バランス機能）に対する効果的な運動方法、強度設定や難易度の調整方法を学習していきます。コースの後半は、グループワークを通して、各身体機能の改善を目的としたレッドコード体操づくり、指導方法、全体的な進め方を体験して、翌日から使えるスキルを修得致します。



開催日

7/22 土

時間

10:00~17:00 (受付9:30~)

場所

大阪河崎リハビリテーション大学
5号館2F 治療室
住所：大阪府貝塚市水間 158

定員

15名程度

対象

理学療法士 / 作業療法士 / 柔道整復師
鍼灸マッサージ師 / スポーツトレーナー
運動指導者など

セミナー内容

- ・高齢者の各種身体機能の低下について
- ・フレイル（虚弱）の観点からレッドコードグループエクササイズの効果を理解する
- ・レッドコードの基礎的な設定方法
- ・レッドコードが身体に及ぼすバイオメカ的な作用について
- ・基礎的な強度、難易度設定方法について
- ・運動指導者の指導方法のポイント、リスク管理、グループ配置について
- ・各種体操の作成方法（要支援レベル～要介護1・2レベル）
ストレッチ、筋力増強、バランスエクササイズ
速度、音楽の設定、ポジションなどを詳細に解説
- ・グループワーク（実際に体操作成、発表）

講師

- 橋本 真一 先生（ポシブル医科学株式会社 / 理学療法士）
- 小峯 武陸 先生（大阪河崎リハビリテーション大学 / 理学療法士）

お申込み

下記 URL または QR コードよりお申し込みください。
<https://www.irc-web.co.jp/redcord/seminar/20230722>



お申込み締切り：7/14 まで

費用

受講費：12,000 円（税込）

※修了証発行あり ※お支払い方法：銀行振込

主催 インターリハ株式会社

お問い合わせ

☎ 03-5974-0231（平日 9:30～17:30）

✉ redcord-club@irc-web.co.jp