



～参加しやすく 参加したくなる 質の高い勉強会を目指して～

全体テーマ

## 『予防×リハビリテーションの展開とその先へ』

期日：平成30年6月30日（土） 10:00～16:00（受付9:30～）

会場：クローバープラザ クローバーホール 西棟1階（福岡県春日市原町3丁目1-7）

会費：¥4,500

◆ 10:00～12:00

### 【講演1】 高齢者の痛み～Mechanism based approach～

講師：齊藤 貴文 先生（麻生リハビリテーション大学校）

～Abstract～

痛みの神経科学を理解することは、高齢者の痛みを理解することに繋がる。高齢者の痛みは、複数ヶ所の痛み、うつ、睡眠障害、運動機能低下および身体活動量の低下などから、様々な健康への悪影響をもたらすことが懸念されている。近年、痛みの捉え方として、末梢器官の機能障害モデルと中枢神経システムのプロセス変調モデルの2つの異なる概念モデルが紹介された（Apkarianら、2010）。さらに、痛みに対する評価は痛みのみでなく、身体機能、精神機能、治療反応性（改善度合、副作用）、満足度、性格的気質/傾向など様々な因子を考慮していく必要性が強調されている（IMMPACT、2003）。

そこで今回は、高齢者の痛みのメカニズムとその実態を理解することで、痛みの治療から二次的に続発する廃用症候群や運動機能・活動性低下の予防へとパラダイムシフトできるように解説していきたい。

◆ 13:00～15:00

### 【講演2】 フレイル予防：理論と実際

講師：山田 実 先生（筑波大学大学院 准教授）

～Abstract～

フレイルとは要介護に至る前段階を示し、大きく身体的、心理・精神的、社会的な要素を含む。特に、医療の領域ではフレイル≡身体的フレイルを指す場合が多いが、介護予防や社会保障などへの影響を考慮した場合には、心理・精神的フレイルや社会的フレイルの影響も軽視することはできない。

運動（＝身体活動）にはフレイルを予防、改善させる効果があるとされ、介護予防の領域でも重視されている介入方法の一つである。特に、レジスタンス運動が有用とされ、筋力増強や骨格筋量増加効果、さらに運動機能向上効果などが示されている。なお、フレイル高齢者に対して運動を実施する場合には、①負荷量のみならず仕事量を考慮すること、②短期集中的ではなく継続性を意識すること、③タンパク質摂取を併用することなどに留意する必要がある。

本講義では、このような内容に関するエビデンスを整理するとともに、実際の例なども紹介する。

◆ 15:10～15:40

### 【事例検討】 身体活動の変化～行動変容ステージモデルの活用と実践～

講師：田代 耕一 先生（桜十字福岡病院）

◆ 15:40～16:00

### 【全体討議】 質疑応答

【申込み方法】 平成29年12月からホームページをリニューアルし、研修会の申し込みが簡便になりました。

「NPO法人FSA」のホームページより「Resta研修会」の申し込みが可能です。

右記のQRコードからホームページをご確認いただき、必要事項の入力をお願い致します。

その後、受付完了メールを送信させていただきます。

E-Mail: resta\_fukuoka@yahoo.co.jp

