高齢者の足を鍛える！

2027年 3月13日(土) 東京会場

フレイルトレーニング® 1日集中講座

フレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴い筋力や持久力、心身の活力が低下し、これまで普通にできていたことが難しくなる状態です。ペットボトルのキャップが開けにくい、少し歩くだけで息切れする、階段を避けるようになるなど、小さな変化がサインです。
進行すると、転倒・骨折や寝たきり、認知機能の低下につながることがあります。

100歳まで歩ける足づくりを目指しませんか？

フットケア研修では、高齢者の足を正しい位置に整え、歩ける状態にする方法を学びました。しかし、筋力が衰えていると、整えた足も元に戻ってしまいます。本講座では、足を整えるだけでなく、維持するためのさまざまなトレーニング法を学びます。簡単で楽しく取り組める「フレイルトレーニング」で、100歳まで歩ける足づくりを目指します。



講師：大杉 京子 先生

一般社団法人高齢者ケア推進協会理事、同協会フットケア、フレイルトレーニング等の代表講師、国内、海外の技術やあらゆるケア、マッサージ法を学び、日本人にあった独自の技術を確立し、多数の手足や身体のケアをおこない30年以上となる。近年では100歳まで歩ける足づくりを目指し、病院、スクールなどでの技術指導をおこない、積極的に後進育成にも注力している。

開催日時	2027年 3月13日(土) 10:00 ～16:00（開場 9:30～）
会場	連合会館(4階)／東京都千代田区神田駿河台3-2-11 【地下鉄】新御茶ノ水駅から徒歩0分、【JR】御茶ノ水駅から徒歩5分
対象／定員	医療介護従事者／20名 ※講師が直接指導をしますので、20名限定となります。
受講料金	19,800 円(税、資料、トレーニング用物品込) ※受講料に昼食は含まれません。 ※お支払方法は、銀行振込ですが、クレジット決済の希望者様は、WEBから申込みください。
プログラム	**(講義)** 人生100年時代の到来 、フレイル予防の必要性、なぜフレイルになるのか？フレイルと転倒、加齢に伴う歩行様式の変化、姿勢をよくする理由、足部の機能と構造、回内足/回外足、足に良い靴の選び方、筋の再教育、足を整える「フットケア」と足を鍛える「フレイルトレーニング」 の効果とは？ **(トレーニング)** 足を鍛える！足裏コロコロ、立骨フミフミ、膝の筋膜リリース、後脛骨筋トレーニング、足の横アーチトレーニング、腓骨筋トレーニング、内転筋トレーニング、骨盤運動、肩甲骨寄せ ※写真:サンクトバンド(当日配布)を利用しての足の横アーチトレーニング 

WEBからのお申込みは、こちらのQRコードへ→

お申込み方法 & お申込後の流れ

① FAX、電話、ホームページからお申込みください。(下記参照)
② お申込みをされた方には、セミナー当日のご案内、受講料のお支払方法などをお知らせします。③受講料のお支払いが完了された方には、受講票、会場地図などを郵送いたします。

主催（お問合せ先）
メディカルセミナーズ事務局
東京都調布市東つつじヶ丘1-2-6
電話：03-6909-0870

✓**FAXの場合**：下記に必要事項をご記入の上、FAXしてください。当社よりお申込み代表者様宛にFAXでご返信いたします。
✓**電話の場合**：当社(**03-6909-0870**)に連絡し、参加希望のセミナー名をお伝えください※受付時間: 9～17時（土日祝日を除く）
✓**ホームページの場合**：当社ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ(**http://www.medisemi.com**)からお申込みください。当社よりメールでご返信いたします。

お申込み代表者名	ﾌﾘｶﾞﾅ	施設名		勤務部署	
受講票送付住所	↓どちらかを○で囲ってください。 〒 （ 自宅 ・ 勤務先 ）				
参加人数	名	電話番号（緊急連絡先）		FAX番号（必須）	（ 自宅 ・ 勤務先 ）

	すべての受講者名／フリガナ	ご職種		すべての受講者名／フリガナ	ご職種
1			3		
2			4		

メディカルセミナーズ事務局行き
お申込みＦＡＸ番号（24時間受付） **050-3488-0116**