

正しい筋力トレーニングを学ぶ

令和3年度
東京都在宅保健師の会 学習会・交流会

11月20日 AP市ヶ谷



「続けていますか？コツコツ貯筋」
～転ばないための筋力トレーニング～



講師
ナップアウトドアスポーツ株式会社
代表取締役
健康運動指導士
寺田 憲生 氏

学習会終了後の交流会



健康運動指導士の寺田憲生氏を招き、効果的な筋力トレーニング法などを学ぶのは、今回で6回目となり、在宅保健師14名が受講した。前半に、日常生活の筋肉に必要なたんぱく質（アミノ酸）について学び、後半では、筋肉を痛めない正しいトレーニング法などの実技指導をしていただいた。

専門家からの個別指導はとても貴重な時間であり、「とても具体的な内容で、わかりやすかった」との感想も寄せられた。

学習会終了後は交流会が開かれ、近況報告等の情報交換が行われた。

本会が支援を行った保険者主催の保健事業について紹介します

支援状況

支援状況：派遣人数(※1)／貸出機器(※2)／参加(測定)人数／支援内容

※1 ㊦：本会保健師 ㊦：在宅保健師の会保健師
※2 ㊦：加速度脈波計 ㊦：体成分分析装置 ㊦：超音波骨量測定装置

HEALTH REPORT

(保健事業支援報告)

● 狛江市

10月27日

国民健康保険健康測定会 (狛江市防災センター)

㊦ 1名・㊦ 1名／㊦・㊦・㊦／計41名／結果説明、健康相談、受診勧奨



● 杉並区

11月16、17、18日

生活習慣病予防イベント ～国保特定健診普及啓発～ (杉並区役所)

㊦ 1名・㊦ 1名(各日)／㊦／計890名／結果説明、健康相談、受診勧奨



● 東村山市

11月15日、12月10日

国保若年層健康診査・結果相談会 (東村山市市民センター)

㊦ 2名／計57名／結果説明、健康相談



本会では、保険者が行う健康づくり事業への支援や健康関連機器の貸出を行っております。

【お問い合わせ先】 企画事業部 保健事業課 03-6238-0164