

メディカル・フィットネス協会認定 介護予防運動トレーナー養成講習会

～ メディカル・フィットネス協会認定 介護予防運動トレーナーとは ～

介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義される。

介護予防とは、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった個々の要素の改善だけをめざすものではない。むしろ、これら心身機能の改善や環境調整などを通じて、個々の高齢者の生活行為（活動レベル）や参加（役割レベル）の向上をもたらし、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援して、生活の質（QOL）の向上をめざすものである。これにより、国民の健康寿命をできる限りのばすとともに、真に喜ぶに値する長寿社会を創成することを、介護予防はめざしている。
(厚生労働省：介護予防マニュアル改訂版より)

活躍できるフィールド

介護施設 高齢者施設 病院・整骨院 フィットネス施設
 地方自治体 地域コミュニティ 健康増進施設 健康関連企業
 介護予防事業関連施設

メディカル・フィットネス協会認定「介護予防運動トレーナー」は、介護予防に関する知識や実践を身につけ、安全で効果的な運動プログラムを提供するとともに、高齢者一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援するための資格です。

【養成講習会カリキュラム】※会場により開始時間、実施科目順が一部異なります。

	1日目(基礎)	2日目	3日目	4日目
	開講式(通常コース・初日参加者)	特例コース 初日		
9:30~11:00 (90分)	介護予防概論 介護予防の背景やあり方、老化・高齢者のからだについて	介護予防マネジメント 高齢化の現状や厚生労働省が提唱している支援体制、マネジメントの留意点など	低栄養予防理論 高齢期の機能低下に伴う食事の問題点、老化に伴う食への影響など	認知症予防理論 認知症の原因・症状、認知症患者へのアプローチ法など
休憩(10分)				
11:10~12:40 (90分)	筋力向上トレーニング理論 加齢に伴う筋への影響、トレーニングの必要性や効果、指導に際しての留意点など	行動科学理論 健康行動を適切に身に付け、習慣化させていくための行動科学的な考え方の基本	転倒予防理論 高齢者の転倒要因、転倒予防プログラムの作成・運動指導方法など	失禁予防理論 高齢者の尿失禁をめぐる問題尿失禁の種類・対策など
昼休憩(50分)				
13:30~15:30 (120分)	ストレッチング実習 ストレッチングの基本的な留意点やポイント、指導方法など	介護予防としてのレクリエーション実習 介護予防としてのボディワーク実践	高齢者トレーニング実習③ 指導を中心とした高齢者トレーニングの実践など	認定試験(45分間)閉講式
休憩(10分)				
15:40~17:40 (120分)	高齢者トレーニング実習① 高齢者トレーニングの基礎的実践・指導など	高齢者トレーニング実習② 高齢者トレーニングの応用的実践・指導など	体力測定実習 高齢者に対して実施する体力測定の種目、留意点など	

【受講対象者】

介護福祉士 社会福祉士 医師 看護師 准看護師 理学療法士 柔道整復師 鍼灸師 管理栄養士 介護支援専門員 介護職員実務者研修(ホムワ[®]-1級・介護職員基礎研修) 介護職員初任者研修課程(ホムワ[®]-2級)又は福祉・介護・運動施設での実務経験が2年以上の者 運動指導資格保有者※1
 その他協会が認めた者※2

- ※1 運動指導資格(スチューデントトレーナー中級又は上級、健康ケアトレーナー、健康運動指導士、健康運動実践指導者、ヘルスケアトレーナー、NSCA-CPT、CSCS等)保有者は、1日目を除く「特例コース(3日間)」の対象となります。ただし、ストレッチングやエアロビクスダンスエクササイズ等、特定の運動内容に限定した指導資格については通常コースの対象となります。
- ※2 「その他協会が認めた者」として受講を希望される場合は、経験や保有資格等を考慮し、受講の可否を判断いたしますので、お申し込み前に協会事務局までお問い合わせください。

【受講料金(認定試験料・テキスト代込)】

通常コース(4日間)：一般 65,000円 MFA会員 55,000円
 特例コース(3日間)：一般 50,000円 MFA会員 45,000円

※特例コース受講者は、希望により通常コース初日を無料で受講していただくことが可能です。

【資格登録について】

認定試験終了後、2週間程で結果を送付いたします。認定試験に合格し、介護予防運動トレーナーとして登録された方には、「資格登録証」「資格認定会員 会員証」を発行致します。なお、登録時に資格登録料として5,000円(次年度までの年会費3,000円を含む)が必要となります。

介護予防運動トレーナーとして登録された方は、メディカル・フィットネス協会の資格認定会員となり、セミナー等の受講料が会員料金となるなどの会員特典がご利用いただけます。

主催

一般社団法人
MFA **メディカル・フィットネス協会**

～HPからもお申込みいただけます～

<http://www.mfa.or.jp>

後援

学校法人大阪滋慶学園 大阪ハイテクノロジー専門学校
 学校法人広島YMCA学園 専修学校 広島YMCA専門学校

