

# 第15回西東京糖尿病運動指導 スキルアップセミナー

～高齢糖尿病患者の運動療法を本気で取組むセミナー～



日程:2024年10月13日(日) 集合時間 8:30(現地集合)

解散時間 17:00

会場:北里大学薬学部 体育館(アリーナ棟)

住所:東京都港区白金5-9-1

募集人数:80名

参加費:会員6,000円、一般8,000円【いずれも昼食代込み】

- 西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位:10単位
- 日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位<2群>:2単位(申請中)
- 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位:講義/実習 計7単位(申請中)

糖尿病患者の増加が懸念されている中で、高齢者の割合も増えています。近年、日本人の平均寿命が延びており、現在の65歳は30年前の75歳に相当すると考えられています。人生100年時代に入し、糖尿病患者の平均年齢も上昇しています。2001年から2010年の10年間の日本人の糖尿病患者の平均年齢は、男性が71.4歳、女性が75.1歳で、その前の10年間に比べ、男性で3.4歳、女性で3.5歳延びたことが報告されています。さらに、30年前の調査と比べると、男性で8.3歳、女性で10.2歳延長しています。このような状況のなかで、糖尿病患者の約3分の2が65歳以上であると報告されています。一方で、高齢糖尿病患者の治療は、従来の合併症治療に加えて、加齢による生理的な変化を考慮しながら進めていくことが重要です。その中でも高齢糖尿病患者におけるサルコペニアや合併症進展の予防に運動療法の果たす役割は大きい。本スキルアップセミナーでは、代表的な高齢糖尿病患者として2症例を挙げ運動療法の捉え方と食事療法と薬物療法との相互作用も含めた運動プログラムの構成方法と指導方法を実践的に学びスキルアップにつながるセミナーを開催致します。皆様のご参加をお待ちしております。

## 申し込み方法

当法人HPより受付いたします。裏面の申込方法を良くお読みになって、お申込み下さい

プログラム	
8:30 受付	
9:00	講義(60分) 高齢者糖尿病患者における運動療法の意義とメディカルチェック
10:00	I. 症例: 悩み多き高齢糖尿病患者への運動療法アプローチ ～変形性膝関節症、サルコペニア、インスリン療法攻略法～ ■レクチャー編(60分) ・その気にさせる、やれる! 続けられる! 運動療法処方術 ・サルコペニア予防のための食事術 ・インスリン療法について強くなるう ■グループワーク みんなでやろう! 運動療法アプローチ実践編I(90分)
12:30 休憩	昼食(お弁当と飲料)
13:30	講義(30分) 高齢糖尿病患者のフットケアのポイント
14:00	II. 症例: 腎症、肥満を持つ高齢糖尿病患者への運動療法 ～血糖・血圧・栄養・フレイルの管理と実践～ ■レクチャー編(60分) ・頑張らない運動だからこそ治療の一つ! 運動療法処方術 ・食事療法はどう食べるかそれこそが食事術 ・糖尿病治療薬における運動との関連を知る ■グループワーク みんなでやろう! 運動療法アプローチ実践編II(90分)
16:30	質疑応答(30分)
17:00 終了	

西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー 代表: 天川淑宏 (一般社団法人臨床糖尿病支援ネットワーク 理事)  
(問い合わせ先)

一般社団法人臨床糖尿病支援ネットワーク 事務局

〒185-0012 東京都国分寺市本町2-23-5 ラフィネ込山NO.3-802号

電話: 042-322-7468 E-Mail: w\_tokyo\_dm\_net@crest.ocn.ne.jp <https://www.cad-net.jp/>

## ▼お申込み方法

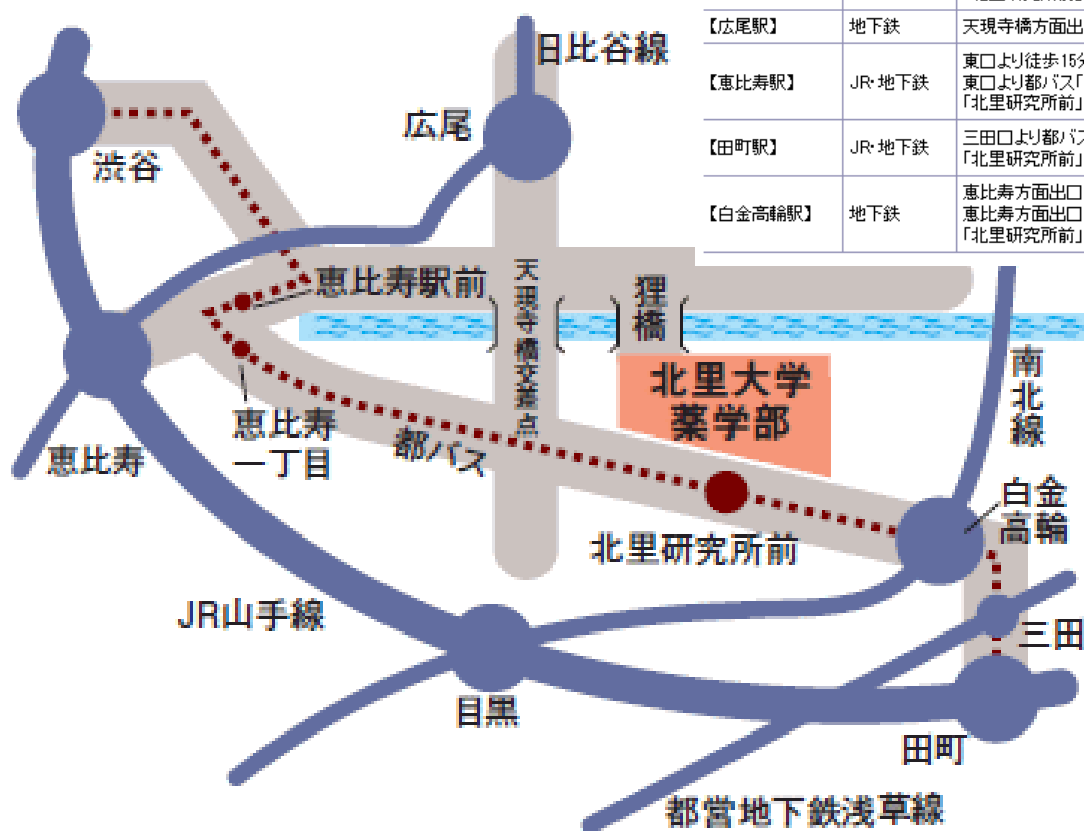
当会ホームページ「新着情報」もしくは「重要なお知らせ」から、下記名称の研修会をクリックしてください。

# 第15回西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー

ページの一番下にあるボタンをクリックしていただくと、「セミナーのお申込み」に移動しますので、必要事項をご記入ください。

このセミナーに申し込む

### 【会場地図】



【渋谷駅】	JR・地下鉄	東口より都バス「田87」系統田町駅行「北里研究所前」下車(所要約15分)
【広尾駅】	地下鉄	天現寺橋方面出口(1・2番)より徒歩10分
【恵比寿駅】	JR・地下鉄	東口より徒歩15分 東口より都バス「田87」系統田町駅行「北里研究所前」下車(所要約7分)
【田町駅】	JR・地下鉄	三田口より都バス「田87」系統渋谷駅行「北里研究所前」下車(所要約15分)
【白金高輪駅】	地下鉄	恵比寿方面出口(3番)より徒歩10分 恵比寿方面出口(3番)より都バス「田87」系統渋谷駅行「北里研究所前」下車(所要約5分)

〒108-8641 東京都港区白金5-9-1

申し込み締め切り：9月30日（月）