



私たち研究会は、高齢者・障害者・福祉施設利用者のためのADL体操の研修会を行い、指導者の育成に努めています

高齢者のためのADL体操研究会 公認指導者認定までの流れ

高齢者のためのADL体操研究会に入会

研修会に参加し単位を習得

ADL体操講習会 リーダーの部 10単位(1単位90分)+こころとからだの健康セミナー1回

資格試験

1次試験 レポート1200文字以上
2次試験 実技テスト(※現在高齢者の運動指導に従事されている方は免除)

資格認定

公認指導者認定証の発行(有効期限3年)

各種費用(税込み)

入会金・年会費	各2,000円
講習会費 全10回※	7,000円(非会員9000円)
実技テスト検定料	10,000円(免除の方は不要)
資格認定料	10,000円

※こころとからだの健康セミナーは含まれません

◆団体概要◆

平成14年度より神戸市保健所地域保健課とのタイアップにより、神戸女子大学教授(当時)松浦範子ほか、同大学准教授達により「ADL体力アップ講座※」を開催。同年、日本運動指導士会奈良県支部長(当時)の内田恵美子、国立循環器病研究センター運動療法士(当時)の山本容子の2名を副理事長に迎え、NPO法人を設立。現在、兵庫県、大阪府を中心に活動中。(※本講座終了後、神戸女子大学准教授 重福京子(当研究会理事)を中心とし、公開市民講座「ADL爽やか健康講座」として継続)

NPO法人

高齢者のためのADL体操研究会事務局

〒567-0823

大阪府茨木市寺田町20-8

TEL/FAX 072(630)2063

URL <http://www.adltaisou.com/>

mail info@adltaisou.com

・ADL体操でこころとからだの健康を・



NPO法人
高齢者のための
ADL体操研究会



NPO法人 ADL体操研究会 公認指導者認定のご案内

◆理事長挨拶

私たちは年々歳を重ねていきます。

わが国の高齢者現象は、世界に類のない高い水準で進んでいます。それは、経済社会全体にも、介護の問題にも大きな影響をあたえます。厚生労働省は、21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」を策定し第一次予防の重視、生活習慣病克服のための健康づくり支援の環境整備を推進しています。

しかし、歳を重ねるにしたがって、身体の機能低下は避けられず、「寝たきり」になる高齢者も増加しています。「寝たきり」の人も、軽い障害を持った人も現在の残存能力を保持し、生きがいのある日々を過ごせることはすべての人びとの願いであります。そのためには、ADL(日常生活動作 Activities of Daily Living)の体力をしっかりとつけ、ADL低下予防をする努力が必要です。

本研究会は、わが国の高齢者の日常生活に関連した動作の遂行能力(ADL)を高める運動指標を研究し、高齢者のこころとからだの健康を保ち、衰えていく機能を維持・増進するための正しい健康体操指導の普及を目的とした活動を行います。

NPO法人
高齢者のためのADL体操研究会
理事長 松浦範子



ADL体操は医療・介護・福祉の現場で活用されています

ADL体操研究会理事・公認指導者・講習会参加者の皆様が、医療・介護・福祉等それぞれの現場で、高齢者や障害者の運動指導にADL体操を活用しています。



よしか医院内科運動療法室

大阪府豊中市新千里東町

医療法人 内科循環器科呼吸器科よしか医院の主催する運動療法教室。術後や通院中の患者さんのリハビリ運動や体力アップ運動を実施。



にしかがけ内科クリニック体操教室

神戸市垂水区千鳥が丘

医療法人社団あおぞら会 にしかがけ内科クリニック(内科糖尿病内科腎臓内科)の主催する運動教室。高齢者も楽しく行える運動を毎週実施。

その他、国立循環器病研究センター運動療法教室、各種介護施設、老人ホーム、地域の公民館などでもADL体操の指導は行われています。講習会等の日程について、指導者・講師の派遣につきましては、NPO法人 高齢者のためのADL体操研究会事務局(連絡先は裏面に記載)までご連絡ください。