

# 10歳若返る

**インターバル速歩** 要介護者の筋トレ  
～実際のデイケアでの実証結果～  
生活習慣病・認知症の改善  
熱中症のメカニズム

【日時】 令和3年3月16 日(火)  
13:30～16:30(開場13:00～)  
【会場】 テクノプラザ愛媛 テクノホール  
松山市久米窪田町337-1  
【定員】 60名

**参加無料**

**オンライン可**



講師

**能勢 博 氏**

(信州大学医学部特任教授、医学博士)

## ●第一部 基調講演...13:30～14:40

講演テーマ **ウォーキングの科学...**

10歳若返る。本当に効果的な歩き方。スポーツ生理学と8,700人のデータからわかった。ジムの筋トレと同じ効果！誰でもできるシンプルな方法で驚くほどからだが変わる。インターバル速歩の第一人者が教える。いつものウォーキングを劇的に変えるメソッドとは？(プロフィール)

信州大学医学部特任教授。北アルプス医療センターあづみ病院非常勤医師、山梨県富士山科学研究所特別客員研究員を兼務。医学博士。1952年生まれ。1979年京都府立医科大学医学部医学科卒業。米国イェール大学、京都府立医科大学などを経て1995年信州大学医学部教授、2003年信州大学大学院医学研究科教授。

## ●第二部

宇宙食への熱い想い ..... 14:50～15:20  
雇用管理改善 好事例発表 .. 15:20～16:30

### 宇宙日本食の認証取得



2020年3月、弊社のまるっとを宇宙食向けに開発したスペースまるっとがJAXAの「宇宙日本食」に認証されました。骨まで食べられる干物まるっとは宇宙空間で不足がちなと言われるカルシウムが骨まで食べられることで通常干物よりたっぷり摂取できます。また、塩分は50%カット、燻製味で魚本来のにおいを抑え、宇宙でもバランスの良い食生活をサポートします。



「宇宙食・介護食」への想い  
～まるごと骨まで食べられるスペースまるっととアジ～  
株式会社キシモト 専務取締役 宇宙日本食 開発部長

キシモト けんじ  
講師 **岸本 賢治 氏**

### 「評価制度改訂に向けて」

～「前を向く」評価と理想の支援員像の構築～  
社会福祉法人 **金亀会**

まつもと こうへい  
障がい者支援施設スマイル 施設長 **松本 浩平 氏**

### 「新規介護事業所のしくみづくり」

～「介護の雇用管理改善CHECK&DO25」を活用して～  
株式会社 **アクティブモア**

やまうち ちゆき  
常務取締役・統括プロデューサー **山内 千由紀 氏**

### 「能力よりもやる気」



講師 **東矢 憲二 氏**

・四国ビジネスコンサルタント代表  
・特定社会保険労務士・中小企業診断士

【問合せ】公益財団法人 介護労働安定センター 愛媛支部

〒790-0001 松山市一番町1丁目14番10号 井手ビル4階

TEL 089-921-1461 FAX 089-921-1477 【担当:木藤・渡邊・久保】

**無 料**

(公財)介護労働安定センター愛媛支部  
**FAX : 089-921-1477**

※無料駐車場あり

セミナー受講申込書 (締切 3/12)

## 『ウォーキングの科学・宇宙食 ……経験交流会 (好事例)』

日時 : 令和3年3月16日 (火) 13:30~16:30

会場 : テクノプラザ愛媛 テクノホール (松山市久米窪田町337-1)

- ① 枠内ご記入頂き、FAXまたは郵送にてお申込み下さい (愛媛支部ホームページに申込書掲載中)。
- ② 会場参加者も E-Mail をお知らせ下さい (定員オーバー時、招待メールを送信する関係です)。
- ③ Zoom参加者はテストメールをお願いします (招待メールをテストメール先へ返信させていただきます)。
- ④ 受付完了のお知らせは、電話およびFAX又は使用する予定のパソコン等に招待メールを送らせていただきます。

事業所名			
住 所	(〒 - )		
電 話		FAX	
参加方法	※いずれかに○をお願いします。 <b>会場</b> ・ <b>Zoom</b>		
アドレス	テストメールして頂ければ、招待メールを返信します。 テストメール先 {久保弘文} : <a href="mailto:h.kubo@kaigo-center.or.jp">h.kubo@kaigo-center.or.jp</a>		
当日使用 E-Mail			

氏 名	ふりがな	役職名または職種

◎受講者の個人情報 (氏名、住所、電話番号等) は、当該セミナーに関する通知等の送付および受講連絡、本人確認、新規講座等のご案内の送付の範囲で利用させていただきます。

◎ご提供いただいた個人情報は、プライバシーポリシーに基づき厳重に管理し、上記目的以外には使用いたしません。

受付日	受付No.	受付者
通信欄		

お申込み・お問い合わせ先

**公益財団法人 介護労働安定センター 愛媛支部**

〒790-0001

愛媛県松山市一番町1-14-10 井手ビル4F

TEL : 089-921-1461 FAX : 089-921-1477

担当 : 木藤・渡邊・久保