

【第16回】音楽健康福祉士養成研修日程表（2020年2・3月／東京会場）

(2019.2.21)

	時間	講義名	内容	講師	
第1日	2/22 (土)	10:00～10:15	開講式・オリエンテーション	開講のあいさつ、日程説明、事務連絡他	事務局
		10:15～11:45	心音レインボートレーニングとは	虹の会の音楽を通じたレクリエーション活動の経験と補完代替医療の技術を結びつけて高齢者の健康とQOLを高める心音レインボートレーニングが誕生したことを説明する。	公益社団法人虹の会参与 馬場啓司
		12:45～14:15	心音レインボートレーニングの実践	運動療法・音楽療法・アロマ療法などの組み合わせによる認知症の予備軍といわれる軽度認知障害(MCI)改善効果を紹介する。	ライフサイエンス研究所顧問 杉正人
		14:25～15:55	高齢者未病対策と補完代替医療(Part1)	補完代替医療とは何か、今なぜ補完代替医療が必要なのか。補完代替医療に基づいた心音レインボートレーニングと体質別養生法を指導する重要性を説明する。	金沢大学特任教授 鈴木信孝
		16:05～17:35	高齢者未病対策と補完代替医療(Part2)	体質に合わせた養生法指導で健康を維持するために必要な9つの体質の特徴や飲食養生の方法、体質判定方法などを紹介する。	
第2日	2/23 (日)	9:30～11:00	心音レインボートレーニングの基本(Part1)	心音レインボートレーニングが治未病に役立つこと。老化と病気の関係、認知症と脳の関係の中で心音レインボートレーニングがどのように役立つのか、老化を遅らせる具体的な五感力の磨き方を紹介する。	前・埼玉医科大学教授 埼玉医科大学短期大学名誉教授 和合治久
		11:10～12:40	心音レインボートレーニングの基本(Part2)	具体的な心音レインボートレーニングの実践方法を療法のプログラムに沿ってわかりやすく説明する。	
		13:40～15:40	高齢者のためのアロマ療法(Part1)	アロマセラピーとは何か、アロマセラピーの歴史、高齢者施設や在宅介護でのアロマセラピーの効用や利用ポイントを紹介。アロマセラピーの五感活性化が高齢者の健康増進に役立つことを説明する。	オリエンタルアロマセラピーカレッジ IFA・ITC認定アロマセラピスト 小山めぐみ
		15:50～17:50	高齢者のためのアロマ療法(Part2)	代表的な精油と使い方などアロマセラピーの実践方法、目的別の様々なレシピやアロマセラピー実施にあたっての注意点を紹介する。	
第3日	3/14 (土)	10:00～11:30	高齢者のための食事療法(Part1)	高齢者の健康維持のために“未病”という考え方を取り入れて食事で病気にならないようにすることが大切なことを説明する。	公益社団法人 生命科学振興会前理事長 渡邊昌
		11:40～13:10	高齢者のための食事療法(Part2)	長寿健康をめざすために具体的な食べ物や食べる量、食養生の考え方、健康管理のための指標などを紹介する。	
		14:10～15:40	高齢者のための運動療法(Part1)	長生きのための運動の重要性や老化に伴う体の機能低下、それによる問題点を紹介。老化を予防する運動と音楽の組み合わせの有効性を説明する。	美人工房Be-Beauty 主宰 健康運動指導士 三船智美
		15:50～17:20	高齢者のための運動療法(Part2)	老化防止の運動実践に際しての注意事項やメディカルチェックの必要性の紹介。ストレッチと運動に分けて運動の実践を行う。	
第4日	3/15 (日)	9:30～11:00	心音レインボートレーニングの実行計画づくり(模範と指導)	5～6人単位のグループとなり、実施条件(目的/主な狙い:運動・レクリエーション等/参加者(健康者・介護者、年齢層、参加者数)/実施時間※本演習は、1時間で設定。/実施場所等)を確認の上、条件に沿った歌・運動・会話・その他情報や施策(アロマセラピーや食事療法等)を選択して指導実行計画を作成する。	公益社団法人虹の会 音楽療法部門コンシェルジュ 櫻田己徹
		11:10～12:40	心音レインボートレーニング演習(予行演習)	上記計画の予行演習を実施。指導の流れや参加しやすさといった観点から順序や内容の見直しを行う。	
		13:40～15:30	心音レインボートレーニング演習(実践演習)	最終計画にそって実践型で計画を実施。(※各グループによるダイジェスト実演)コンシェルジュより問題点や改善点の指摘とアドバイスをうける。	
		15:40～16:00	研修ふり返り	4日間の研修内容の再確認	事務局
		16:00～17:00	学科試験	心音レインボートレーニングについて学んだ内容の理解度をチェックするために多肢選択形式の筆記試験を行う。	
		17:10～17:30	修了証授与・閉講式	研修修了証の授与と認定証の送付等の連絡事項説明、閉講のあいさつ	

※1日目、2日目、3日目の講義終了後に5～10分程度の事務局連絡があります。