

目次

ナースのためのメディカルフィットネス

はじめに	鶴田 来美 吉永 砂織 田中 喜代次
PART 1	健康とフィットネスと看護
第1章	メディカルフィットネス・・・・・・・・・・7 田中 喜代次
第2章	メディカルフィットネスと看護・・・・・・・・12 鶴田 来美
第3章	フィットネス(体力づくり運動)で得られる健康利益と負うリスク・・17 田中 喜代次 向井 直樹 鶴田 来美
PART 2	院内メディカルフィットネスのすすめ
第4章	認知機能低下者に向けたメディカルフィットネス・・・・・・・・23 根本 みゆき 田中 喜代次 新井 哲明
第5章	整形外科系疾患の患者に向けたメディカルフィットネス・・30 河原 勝博
第6章	内科系疾患の患者に向けたメディカルフィットネス・・36 小林 裕幸
第7章	身体づくりに必要な栄養素の質・量・摂取のタイミング・・42 吉田 智
第8章	メディカルフィットネスに必要な薬の知識・・・・・・・・52 －薬によるふらつきや転倒を防止するために－ 成井 繁
第9章	医療法42条施設と生活習慣病管理料・・・・・・・・58 鳥居 和久
PART 3	地域でのメディカルフィットネスの展開
第10章	子どものフィットネス(体力づくり)・・・・・・・・63 吉永 砂織
第11章	青年期における運動習慣の形成・・・・・・・・69 吉永 砂織
第12章	成人期におけるメタボリックシンドローム対策・・・・・・・・74 松尾 知明 蘇 リナ 塩満 智子

第13章	産後の身体回復フィットネス・・・・・・・・・・80 I. 妊娠・出産が骨盤底に与える影響 川越 靖之 II. 骨盤底筋トレーニング 辻野 和美
第14章	地域在住高齢者における介護予防フィットネス・・・・・・・・91 串間 敦郎
第15章	フレイルの概念とフレイル対策の実際・・・・・・・・97 清野 諭
第16章	サルコペニア対策・・・・・・・・・・106 I. 体力維持の原理とサルコペニア対策 根本 清次 II. サルコペニアの栄養状態と栄養管理 安部 聡子
第17章	訪問看護におけるメディカルフィットネス・・・・・・・・117 鶴田 来美

PART 4 **メディカルフィットネスの実際**

1. 仰臥位・椅座位のストレッチ・・・・・・・・124	横山 有里
2. 慢性便秘改善のためのホームエクササイズ・・・・・・・・126	石井 千恵
3. 椅座位のエアロビクス・・・・・・・・128	穂積 典子
4. 生活動作にプラスしたい筋トレ・・・・・・・・134	大野 隆成
5. 筋骨格系障害の予防・改善支援について・・・・・・・・140	柳澤 昂夢
6. パワープレート®の運動効率を活用したメディカルフィットネス・・144	村上 勇
7. ボールで姿勢改善・・・・・・・・146	新居 隆司
8. 高齢者の転倒防止フィットネス・・・・・・・・148	大久保 善郎