



日本離床学会
教育講座

講座コード J35



ADL向上を効率化 離床を進めるための インナーマッスルに対する アプローチの極意



日時:2024年10月6日(日) 10:00~16:00
会場:インターネット生中継セミナー
講師:荒木 茂先生(PTオフィス荒木)
対象:PT・OT・ST・看護師(左記以外でも受講可)
受講料:会員 9,800円(税込) 一般 12,800円(税込)

見逃し受講期間2週間あり

永久保存版PDFスライド付

新入会会員無料

インナーマッスルは大事とわかっていてもいざ鍛えとなるとザックリになっていませんか??

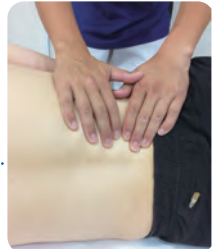
動作の獲得・改善に欠かせないインナーマッスル。いざ鍛えとなると大まかな方法しか知らなくて、収縮をどう評価して、アプローチすればよいかわからない人は多いはず。この講座では、インナーマッスルの機能的特徴と離床の関連を押さえて、動作獲得・ADLアップがビュンビュン進む方法を徹底的に伝授。高齢者の動作安定から、競技レベルのパフォーマンス改善にも活かせるワザを身につけてみませんか?

異常な動作の真犯人インナーマッスルの機能不全はこう診てこうアプローチする!

1

今さら聞けないインナーマッスルの解剖と生理的機能と障害

- インナーマッスル=腹筋ではない? 離床に欠かせない筋の正体と解剖的特徴
- インナーマッスルの機能不全“マッスルインバランス”とは
- 大きな筋ばかり使うのがNGな生理的理由とエビデンス ~相反抑制・協同筋抑制~



2

実は多くの人が使えていない!? インナーマッスルのみかた

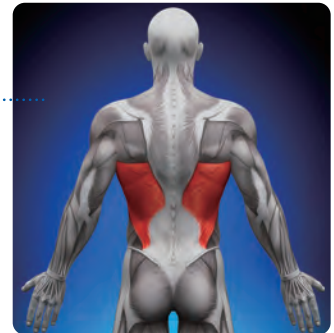
- 離床時の姿勢からみるインナーマッスル機能不全の評価
- 触れて納得! 触診によるインナーマッスル評価 ~体幹・肩関節・股関節~
- どの動きで深層筋収縮が起こる? 離床場面別にみる実践評価レクチャー
- 立位・歩行に必須! 股関節周囲のインナーマッスルアセスメント



3

インナーマッスルの基本アプローチ

- 自然と収縮が促通! インナーマッスルの収縮を促すハンドリング法
- インナーマッスルアプローチによるモビリティエクササイズ
- 離床が楽に進む! 安定化と腹腔内圧呼吸エクササイズの実践
- 骨盤と股関節の連動で丸わかり! 深層筋と浅層筋を意識したアプローチ



4

インナーマッスルアプローチの実践編

- ADL・離床時の動作を改善する胸郭のセルフモビライゼーション
- 肩関節インナーマッスルの鍛え方 ~リーチ動作とADLの改善~
- 股関節インナーマッスルの鍛え方 ~立ち上がり・歩行の改善~
- 弱い筋の活性化と運動パターン修正エクササイズの実践



※この講座は離床アドバイザー習得コースの実技1単位を取得できます。

受講方法

- ① ホームページよりオンライン登録
- ② 添付の申し込み用紙に記入の上、FAXまたは郵送

申し込み用紙はホームページからもダウンロードできます

日本離床学会

検索

お問い合わせ・お申込先

臨床を元気に! 日本離床学会

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-2-12 プラールビル 2F

ホームページ <http://www.rishou.org/>

TEL 03-3556-5585 FAX 03-6272-9683

Eメール jsea@rishou.org