

平成 20 年度日本健康運動指導士会 群馬県支部研修会

開催日 平成 20 年 7 月 13 日

場所 群馬県立心臓血管センター

報告書

整形外科医師による脊椎や膝関節の機能解剖から、腰痛や膝関節の種類・症状や疾患状況について内視鏡の動画等を交えて詳しく、解りやすい講義であった。その機能解剖に基づいた PT による疾患の評価や運動療法は、関節の可動状態を触診で感じる方法などが具体的であったため、参加者から PT 的視点や捉え方が解って良かったとの意見があった。実習は臨床動作法と聞き慣れない分野であったが、実際にパートナーに対して筋の緊張を抜く動作練習を行い、どの関節を緩めたいのか等の手法を熱心に繰り返していた。講義後にはリラックスができて、大変興味を持ったとの意見が多かった。全体からテーマが絞ってあったため、筋・骨格面の知識がしっかり反復学習でき、それをベースとしたリラックス法の体験ができたことは有効な一日であった。