

基礎 2: E ラーニング ペリネの ABC P121

ABC du Périnée

研修の目的

次の技術を身につけることを目的にする。

- ペリネ（骨盤底筋群）について、その機能を理解し、日常生活やスポーツ実践の中にそれを融合させ、その保護に欠かせない知識の習得（機能解剖学、生理的機能と機能不全、腹圧など）
- スポーツに関連したペリネの疾患（骨盤底機能不全）を予防するための諸要素を学ぶ
- 「ペリネに触れず」行う姿勢と呼吸からのアプローチを活用した実践や解決策を学ぶ

研修の内容

はじめに：ド・ガスケ医師の挨拶と本研修の概要説明

第1章：ペリネーその機能

第2章：ペリネの機能不全

第3章：疫学

第4章：機能不全の原因

※ 理解度チェック（その1）

第5章：腹圧の管理

第6章：さまざまな治療法と療法

第7章：姿勢と呼吸からのアプローチ

※※ 理解度チェック（その2）

※※※ ボーナス資料：

ペリネに関するド・ガスケ医師の論文および
歴史的な自主制作映像資料

視聴覚教材の内容

A：パワーポイント（50枚強）と音声解説（日本語吹き替え）

B：ビデオ（日本語字幕付き）

☞ ド・ガスケ医師による基礎知識の解説

1) 骨盤模型を使って骨盤底筋群の解剖学を説明

2) 骨盤底深層筋群の3Dイラストレーション

3) 子宮脱：腹筋群と横隔膜とペリネの関連性

4) MRI画像で見るフィットの効果

☞ ド・ガスケ医師による実技指導

1) ペリネを意識化する

8) 風船を膨らませる

2) 尾骨の可動性をチェック

9) ペリネの前方・後方・会陰横筋

3) 姿勢と呼吸

10) 仰臥位でフィット

4) 歯磨き粉チューブの原則

11) 四つんばいでフィット

5) アンチ・クランチ

12) ペリネの強化と弛緩

6) フィット

13) ペリネに触れず

7) キューブ型ペッサリーの使い方

ペリネの左右にアプローチ

対象：医師、助産師、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士

事前の受講要件：「ガスケアプローチの基礎概念」受講済み

アクセス可能期間：開始日から3か月間/90日

教授法：Eラーニング形式（インターネットで視聴覚教材にアクセスし、決められた期間内に自分のペースで学習する）

受講料：51,000円