

ペリネの ABC

E ラーニング（日本語翻訳版）

ABC du Périnée

研修の目的

次の技術を身につける

- ・ 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

研修プログラム（E ラーニング）

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・理学療法士・作業療法士・保健師・助産師・看護師

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

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）

定員：30名（最低遂行人数の設定は無し）

受講料：51,000円

No. ORGANISME : 11 75 33 185 75

NOM ORGANISME : APOR B DE GASQUET

ADRESSE : 98 Boulevard du Montparnasse 75014 Paris

日本セクション

INSCRIPTIONS : www.degasquetjapan.com

Email : contact@degasquetjapan.com