

# ガスケ・メソッドの基礎概念と分娩体位

妊娠・分娩・産褥各期のペリネの保護

## ガスケ・メソッドの基礎概念と分娩体位

### 研修の目的

#### ガスケメ・ソッドの基礎概念

- ・ガスケ・メソッドの原則にのっとりた姿勢、呼吸、動きの基礎を学ぶ：  
様々な姿勢で背骨を最大限に伸ばすこと（オートグランディスムの原則）  
呼吸のスターターとしてペリネを同化すること、  
過剰な腹圧をかけない身体操作の訓練
- ・姿勢や呼吸についての一般的な誤りを分析し、背骨や腹筋帯やペリネに対する機械的影響を理解する・腹筋群のゲナーージュについての基本を学ぶ

#### 分娩体位と妊娠・産褥期

- ・様々な姿勢、呼吸の技術を使って分娩の生理を理解し、母児に備わった分娩の推進力を改善する
- ・分娩時の痛みを緩和する手段
- ・パートナーによる身体的サポート
- ・妊娠、分娩、産後の各時期でのペリネのダメージを予防する
- ・産褥期早期の身体的ケア

### 研修プログラム

#### ガスケメ・ソッドの基礎概念

- ・基本姿勢：座位、四つん這い、臥位、蹲踞位、立位
- ・呼吸による姿勢のチェックとペリネの活用
- ・不適切な骨盤の傾け方とその影響
- ・背骨を引き伸ばすこととペリネを活用することによる姿勢の整え方
- ・姿勢を安定させるための補助具の活用
- ・直角のルール：背骨を保護するための骨盤の前傾、後傾の適用法
- ・活力を与える 姿勢：ペリネと仙骨の後屈
- ・呼吸：習慣化した誤った呼吸と姿勢や形態学的特徴の影響
- ・腹筋群：腹圧を囲う腹腔の構造：機能解剖学、拮抗作用
- ・息を止めずに行うダイナミックなゲナーージュの原則
- ・ペリネ：機能解剖学と新しい描写・ペリネを感じとる、姿勢と横隔膜
- ・うわべだけの胸郭呼吸（FIT）
- ・ペリネの主な機能と機能不全
- ・姿勢と呼吸からのグローバルなアプローチ
- ・機械的な作用と諸機能への影響：循環、消化、筋緊張、リラックス、代謝など

#### 分娩体位と妊娠・産褥期

- ・妊娠期：
  - 母体の快適さを助長できる姿勢と呼吸を模索する訓練
  - 妊婦健診や出産準備などへのガスケアアプローチの適用
- ・分娩期：
  - 生理的分娩を助長する姿勢の整え方  
«ド・ガスケ式®»婦人科体位、側臥位、四つんばい、蹲踞位、ぶら下がる
  - 分娩の各段階における分娩のバイオメカニクスや推進力の最適化  
(子宮口開大期、骨盤内進入期、骨盤内下降期、肩甲娩出期、胎盤娩出期)
  - 異常分娩時の姿勢と呼吸からのアプローチ  
(回旋異常、骨盤内進入異常、肩甲難産、胎盤剥離不全など)
  - ペリネ(骨盤底筋)や靭帯系にダメージを与えない努責法
- ・産褥期：
  - 分娩直後から産褥期早期にかけて実施すべきケアについて  
(骨盤帯、浮腫や痔核に対するドレナーージュ、臓器脱の予防など)。
- ・ペリネ：
  - ペリネの外傷性障害の予防と回復  
(便秘、日常生活での姿勢と身体操作の教育、リハビリのための基本原則)

対象：医師・助産師

事前の受講要件：なし

研修時間：21 時間

教授法：マット上でのエクササイズの実践と理論の教授および情報提供

定員：最大 12 名

受講料：xxx€/ 14 時間