

ガスケアプローチの基礎概念

Les bases et fondamentaux de Gasquet

研修の目的

- ・ガスケアプローチの原則にのっった姿勢、呼吸、動作の基礎を学ぶ：
 - 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マンの原則）
 - 呼気のスターターとしてペリネ（骨盤底筋）を同化すること
 - 過剰な腹圧をかけない身体操作
- ・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
- ・腹筋群のゲナージュについての基本を学ぶ

研修プログラム

- ・基本姿勢： 座位、四つんばい、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
- ・活力を与える姿勢：ペリネと仙骨の後屈
- ・呼吸： 習慣化した誤った姿勢と呼吸、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）
- ・ペリネの主な機能および機能不全
- ・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、代謝緊張緩和など

対象： 医師・理学療法士・助産師・作業療法士・保健師・看護師

事前の受講要件： なし

研修時間： 14 時間

教授法： オンラインまたは対面式： マット上でのエクササイズの実践と理論の教授

定員： 最大 12～15 名（最低遂行人数 5～7 名）

受講料： 70,400 円