

基礎 1：ガスケアプローチの基礎概念 B110

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とった姿勢、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モンの原則）
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

研修の内容

- ・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
（プランク）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、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：なし 研修時間：14 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