

勝浪省三先生（IPNF 認定インストラクター・上田国際インストラクター・DGMSM-JAPAN MT インストラクター）を講師にお招きし、「痛みと運動療法」研修会を開催しました。第1部では、元来、癌治療領域で用いられた《自制内の痛み》という、患者に我慢を強いる考え方が、癌末期の緩和鎮静医療の進歩により、廃れつつあるが、リハビリ領域においては、当たり前のように用いられ、機能訓練や基本動作の回復過程において、痛みの問題が、患者自身の自制内に無視されたまま行われていることにスポットを当て、療法士が与える他動的な外的刺激が、痛みを訴える領域の受容器に入力後、機械刺激と侵害刺激によって異なる末梢神経が興奮し、脊髄の介在ニューロンで中継されて、快刺激や不快刺激として上位中枢へ感覚・認知されて、情動を絡めた下降制フィードバックが起こり、痛みの強化や緩和に関与していることを説明された上で、痛みを感じさせないように全身筋膜の歪みを改善する治療の一端をご紹介します。

第2部では加重、抵抗、等尺性収縮後弛緩などを利用し、筋連鎖を考慮しながら筋力/安定性を向上させるPNFや上田法をいかに運動療法に用いていくのか、講師の勝浪先生と、補助講師の宇地原桂子先生、加藤亮平先生、佐藤絢先生に実技を交えて分かりやすく解説して頂きました。（参加者41人）

※国際PNF協会(International Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Association)の略称。PNFは日本語で固有受容性神経筋促通法と訳されます。

※DGMSM-JAPAN MT（ドイツ筋骨格医学会日本アカデミーのインストラクターの略称。）

アンケート結果

1. 参加者 (院外) 25人 (院内) 16人 総数 41人
2. 性別 男性 13人 女性 9人 (回答者数 22人) 53%
3. 年齢 20代 5人 30代 7人 40代 9人 50代 2人
4. 所属 病院 13人 訪問看護ステーション 2人 その他 7人
5. 勤務地 青梅市 9人 日の出町 3人 あきる野市 4人 羽村市 2人 福生市 3人
6. 職種 PT 12人 OT 10人
7. 経験年数 1年未満 2人 2～3年目 4人 4～5年目 1人 6～10年目 6人 11～20年 6人 20年 3人
8. 講義の内容について
非常に良かった 18人 良かった 5人
9. 実技研修について
非常に良かった 19人 良かった 4人
10. 頂いたご意見・ご感想
 - 痛みは難しいテーマなので考えるきっかけになりました。
 - 実技の時間が多く、臨床で使いたい技が教えて頂けて有意義でした。

- 2人1組でできてとても良かったです。今回の題名が今の自分の悩みにぴったりだったので、とても惹かれました。
- 子供が小さいので土日開催は助かります。
- また実技も含めた講習会があったら参加したいです。高次脳の講習会も是非お願いします。
- 資料の文字が見えにくい。
- 毎回分かり易く、更に興味を持ち易い内容にして頂けるようお願いします。
- 今まで漠然としていたことがスッキリ理論で分かったと思いました。実習も少人数でじっくりできたと思います。
- 毎回参加させて頂いております。今回も分かりやすく有意義な研修会ありがとうございました。
- 毎回関心の高い内容の研修会が多く、勉強になっています。
- 貴重な研修をありがとうございます。
- 実際に治療場面でも使っていけそうです。
- 以前、羽村の「ゆとろぎ」での講義を受けました。今回は実技もあり、とても分かりやすく良かったです。他の先生方にもすぐ質問が出来、実技の雰囲気も良く、優しい人柄で楽しく練習できました。ありがとうございました。
- 少人数で実技、先生方も付いて下さり、分かりやすく指導して頂きました。
- 講義の時間、実技の時間が適切で非常に集中できた。資料の文字、図が小さくて見えづらかった。
- 分かりやすい講義、実技で勉強になりました。疼痛は、片麻痺のある患者様に多いので、明日からリハビリに活かしていきたいと思います。
- 実技の練習時間が短く、理解するのが難しかったので、基礎知識を学び、また研修に参加したいです。
- 貴重な研修をありがとうございました。出来る事から実践していきたいと思います。
- 動作方法や考え方が良く分かった。また今度も同じ内容で行ってほしい。
- ストレッチの際、強く行っていたことが多く、今日の研修会にて間違っていたものと知らされ、ためになりました。今回、実技を交えての講習の為、更に勉強になりました。
- 現場での業務に活かせる内容で、とても有意義でした。今後も基礎知識を含めた勉強会を実施して頂きたいです。
- 興味深い内容でした。日々のリハに取り入れられる様にトレーニングします。時間がもっとあればよかった。忙しい中、企画、準備して頂きありがとうございます。

(西多摩地域リハビリテーション支援センター長田)