

## 研修会開催報告

### 『ADL 改善のための評価の視点 Part-2』

#### ～寝返りと起き上がりのクリニカルリーズニング～



2020年1月25日（土）18：30～20：30 西多摩地域リハビリテーション支援センターでは、国際PNF協会認定インストラクターの勝浪省三先生をお招きして『ADL 改善のための評価の視点 Part-2』～寝返りと起き上がりのクリニカル リーズニング～ をテーマに研修会を開催しました。

研修会では、PT・OTが周知している運動学の基礎知識に基づいて、赤ちゃんの寝返りの動画を繰り返し見ながら、左右の上下肢ごとに動筋と固定筋の作用を分析して、3次元の動きでイメージすることから、実技研修がスタートしました。

その上で、寝返りや起き上がり困難者の動画を見ながら、クリニカルリーズニングを行い、臨床推論を元に仮説を立案し、治療部位を選択した上で、促通が必要な筋に対して、重力の影響や、筋連鎖を考慮し、力の入れやすい部位から筋収縮を促通して、寝返りや起き上がりの動きとして使えるようにしていくことを強調されていました。

講師の勝浪先生、補助講師の一丸先生、和泉先生、佐藤先生、北村先生どうもありがとうございました。

西多摩地域リハビリテーション支援センターでは、今後も地域のご要望に沿った研修を開催していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



（西多摩地域リハビリテーション支援センター 長田）

## アンケート結果 (回答数 23)

- 1) 参加者 33人 (外部 23人 法人内 10人) 男性 24人 女性 9人
- 2) 年齢 20代 12人 30代 4人 40代 4人 50代 2人 60代 1人
- 3) 所属 病院 27人 訪問看護ステーション 4人 老健 5人
- 4) 勤務地 青梅市 11人 日の出町 12人 あきる野市 2人 昭島市 8人
- 5) 職種 PT 25人 OT 7人 ST 1人
- 6) 経験年数 1年未満 1人 2~3年目 11人 4~5年目 2人 6~10年目 3人  
11~20年目 4人 20年以上 1人
- 7) 講義の内容についていかがでしたか?  
非常に良かった 17人 良かった 3人 ふつう 0人
- 8) 研修会に寄せられたご意見やご感想の一部をご紹介します。
  - 勉強不足もあり、理解しにくい部分もありましたが、用語をわかりやすく解説して頂いたので理解しやすかったです。
  - PNFの手技が分からなくても、実際に臨床で使えるような内容になっていて、分かり易かったです。
  - お忙しいとは思いますが、研修会の頻度をもう少し増やして頂ければ嬉しいです。続きの立ち上がりや、立位、歩行等も行って欲しいです。
  - 動作の定着、動作学習について詳しく知ることが出来たように感じます。その人の動作を捉えられるようにする必要があると感じました。
  - 今日の研修は、人の動作に対してのアプローチを、もう一度考えることに、とても役立ちました。
  - 拘縮に対して、緊張を落とす方法が知りたい。座位姿勢の改善方法が知りたい。(他1名からも同様の意見有り)
  - 運動生理学等の基礎が、重要なことを再確認しました。毎回、実技が楽しいです。
  - 筋膜を緩めるアプローチを、ご教授頂きたいです。(他5名からも同様の意見有り)
  - PNFの手技を通して、基本動作の評価、治療について学べ、とても勉強になった。
  - 感覚の低下している方に対する基本動作の評価、治療について学びたい。
  - 臨床で生かせる内容が中心で、非常に分かり易かったです。
  - 寝返り、起き上がり動作での固定する部位、動作方向の誘導方法等、臨床に活かしたいと思います。
  - 動作や抵抗のかけ方を、細かく指導して頂けたので、分かり易かったです。
  - 寝返り起き上がりの治療に、現状悩んでいたのも、とても参考になりました。
  - 動作を3次元で見ることに、当たり前のことに気付き、来週からの訓練に活かしていこうと思いました。
  - 筋緊張のコントロールや拘縮改善について知りたいです。
  - どのような疾患でも構いませんが、神経難病の診方とアプローチ方法が知りたいです。
  - 痙縮の復習や活動への考え方等、参考になりました。PNFの実技を学生以来行っていなかったのも、興味深かったです。
  - 疼痛へのアプローチを知りたいです。活動制限因子になっている場合にどのように対応していくのかを学べたらと思います。(他2名からもどうの意見有り)