

# ACP 研修会報告書

テーマ	こころとからだの健康づくり ～ストレッチによるセルフケア体験～
開催日時	平成 31 年 3 月 2 日(土) 14:30～受付、15:00～16:00
開催場所	針生ヶ丘病院 東棟 3 階デイケア室
参加者	5 名
研修会 内容	講師 : 近田 義秋氏 (針生ヶ丘病院 柔道整復師) ・仕事の合間やイスに座りながらできるストレッチ (実技) ・参加者の体に関する個別相談。効果的なストレッチ、体操について (実技)
研修の まとめ	<p>・大切なことは、まず自分の体を知ること。最近では本や雑誌でもたくさん取り上げられているので、自分に合ったストレッチを見つけることが大事。</p> <p>・デスクワークでなりがちな肩こりの対応。 肩もみだけでは改善しない。首回りや、肩甲骨も動かす必要がある。また、「今日はデスクワークが多い日」と前もって分かっている時は、準備体操ならぬ、準備ストレッチをすることが効果的。仕事が終わった時も、整理体操ならぬ、整理ストレッチをすると血流がよくなり改善につながる。</p> <p>・酷く疲れている時、疲れているからとすぐに眠るのではなく、一部分でもストレッチをしてから横になった方がよい。一部分でも血流が変わることで、次の日の疲労の蓄積具合が変わってくる。</p> <p>・頑張った体をよく褒める、労うことも大切。例えば、足をさすりながら「一日頑張ろうね!!」や、「今日もよく頑張ったね～」と、からだに声をかけると、自然に体も答えてくれる。(言霊)</p> <p>○参加者の体の悩みについて、個別に対応策をレクチャー</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・猫背→ストレッチボールの活用</li><li>・膝の痛み→スクワットで筋力をつける</li><li>・姿勢が悪い→壁に背を付け、正しい姿勢を体に覚えさせる</li><li>・眼精疲労→後頭部のツボ押し</li><li>・各部分の筋肉を使う、階段の降り方 など</li></ul> <div data-bbox="333 1431 574 1758"></div> <div data-bbox="616 1458 1015 1758"></div> <div data-bbox="1059 1458 1474 1758"></div>
感想	<ul style="list-style-type: none"><li>・肩甲骨を動かすなど、普段はしないストレッチを行い、体が楽になった。</li><li>・研修中に教わった姿勢を、研修中に意識して続けてみた。短時間でも効果があるように感じた。いつまで続けられるかわからないが、よい姿勢でいることを続けていきたい。</li><li>・今日教わったストレッチを日々の生活に取り入れていきたい。</li></ul>