



日本離床学会  
教育講座

講座コードR-143

# 「聴いたことある」 から 「アプローチできる」 へ！ ゼロからわかる筋膜アプローチ講座 ～基礎知識から臨床での実践法まで～



日時：2023年2月19日(日) 10:00～16:10

会場：インターネット生ライブ中継

2週間見逃し視聴期間あり

講師：人見 里絵 先生 (Rolf Release 代表 理学療法士)

対象：PT・OT・ST・看護師 (左記以外も受講可) ※先着順 定員になり次第締切

受講料：会員 9,800 円 (税込) 一般 12,800 円 (税込)

新入会 会費無料

難易度



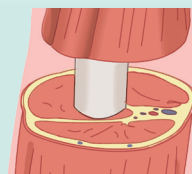
「聴いたことある」で止まって損していませんか!?



ここ数年で、メディアでも大きく取り上げられるようになった「筋膜」。聴いたことはあるけれど「筋膜とは何なのか」「どこの部位なのか」「エビデンスはあるのか」など、疑問を持ったまま止まっていませんか？実はそこで止まっているのは、とても損！筋膜を知ること、離床時の痛みはもちろん、関節の動きや動作までガラリと変わります。この講座では筋膜の基礎的な知識から臨床での筋膜アプローチ方法について徹底解説。筋膜の触れ方を学び、自分や患者さんの身体に起こる変化を実感することで、明日からの臨床がもっと楽しくなること間違いなしです！

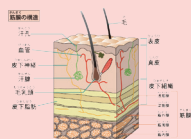
## プログラム ① 基礎・エビデンス編

- ・そもそも筋膜とは？ ～膜と筋膜・筋膜ネットワーク～
- ・第二の骨格としての筋膜 ～骨ではなく膜が身体を支えている？ テンセグリティ理論～
- ・超音波とMRI でみる筋膜アプローチの効果と筋膜組織の変化
- ・ストレッチ vs 筋膜リリースの比較研究 ～VAS・ROM・心理的指標からみた効果～



## プログラム ② 動作と筋膜の関係編

- ・筋膜の力伝達  
～アナトミートレインを例とした  
筋膜の連続性について～
- ・伝達器官としての筋膜  
～存在する多数の固有感覚器官に着目すべき理由～
- ・重力と筋膜  
～重力を味方にすれば動作も滑らかになる～



## プログラム ③ 筋膜アセスメント編

実演

- ・アウェアネスについて  
～筋膜に触れる前に準備すべきこと～
- ・筋膜の評価  
～筋膜とその周辺組織のみかた～
- ・筋膜の視診・触診・可動性  
～体で覚える筋膜の硬さ柔らかさ～



## プログラム ④ 基本技術編

実演

- ・まずは筋膜の動きを感じてみよう  
～筋膜アプローチの基本手技～
- ・筋膜のよじれ・ねじれを解きほぐす技  
～伸張・圧迫・呼吸法～
- ・筋膜アプローチの効果を持続する  
ストラクチャル・  
インテグレーション



## プログラム ⑤ 筋膜アプローチ編

実演

- ・離床の動作をスムーズに変える！  
ハムストリングスに対する筋膜アプローチ
- ・膝痛に効く！  
臀部外側から TFL・  
下腿外側までの筋膜リリース
- ・呼吸状態の改善につなげる！  
胸郭周囲の筋膜リリース



※この講座は離床アドバイザー習得コースの理論コース1単位を取得できます。

### 申込方法

- ① ホームページよりオンライン登録

日本離床学会

検索

### お問い合わせ・お申込先

臨床を元気に! 日本離床学会

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-2-12 ブラーレルビル2F

ホームページ <https://www.rishou.org/>

TEL 03-3556-5585 FAX 03-6272-9683 Eメール [jsea@rishou.org](mailto:jsea@rishou.org)

