

20190701 健康運動指導士更新講習会 参宮橋

男 4 名、女 17 名のアンケート 21 枚より

平均年齢 42.8±11.9 スポーツ経験がある人がほとんどで、立ち方のアライメントもニュートラルな人が多く、使いすぎ症候群の好発部位の圧痛を持っている人も 4 名と少なかった。柔らかい人が多く、SLR90 度クリアした人が 15 名いた。教室で質問もしたが、質疑応答を記録していなかったのでアンケートにあるものだけとなった。

質問と感想

Q:50 歳になって急に関節周りの筋肉の張りこわばりを感じるようになりました。女性ホルモンの減少の影響でしょうか?

A:日本人の閉経は平均 50 歳といわれています。いわゆる更年期対策をやってみましょう

Q:サプリメントはどう答えたらいいですか

A:医学的には患部に直接届くことはありません。普通の生活ではバランスよい食事で済むと思います。しかし、否定することもないと思います。まず試して、効果があれば採用するのでいいのではと答えています。

Q:ロコモ度テストの立ち上がりを見るのは集団に対してやるときは危険ではないでしょうか。何か工夫がありますか?

A:まず両足でイスから立ち上がらせて、できる人は反動を付けてやらせて、最後に胸に手を当て反動無しでやってもらいましょう。相手をよく見て危ない人には介助を付けること、自分が付くことで対応したらいいでしょう。

Q:ロコモ度テストは小学生でも使えますか。

A:基準値は出ていませんが、小学生だと体重が軽いので 0 cm 床から片足で立てる子も多いと思います。子どもロコモの基本動作のチェックがいいと思います。

Q:筋肉疲労を回復させるために 1 番必要な事はなんですか

A:体力に見合った活動を心がけること、栄養、水分、睡眠をしっかり取ることでしょうか

Q:姿勢教育の工夫はありますか

A:身体の構造を教える、習慣で姿勢の違いが起こることを教える、いい姿勢が効率よいこと教えることだと思います

Q:柔軟性を向上させるために 1 番重要な事はなんですか

A:疲労をためないこと、いいアライメントで身体を使うこと、毎日ストレッチすることだと思います

Q:足の裏に正しい力の入れ方を教えるのに工夫はあるか

A:足裏のセンサーを磨くことです。立ち方の指導で、揺身探心法（真ん中探し）を行います。前後左右に身体を揺すって足裏を感じられるように行います

Q:膝の痛いお客様に何から始めるのがいいか

A:アライメント教育です、カベのコーナーでスクワットを教えましょう。痛くないといってくれます。

Q:歩きすぎないように注意しています。何をチェックしたらよいでしょうか

A:記録をつけることが大切です。何キロ、何時間歩いた、天候、体調を記録します。歩いた後の疲労感、痛み、疲労の自覚度、使いすぎ症候群の好発部の圧痛のチェック、ストレッチして硬くなっているか記録して振り返ると分かってきます。

Q:立位ができなければ歩行は難しいですね。こんな人のリハビリで何か良い方法は無いでしょうか。

A:立位ができなければ腹ばい体操からホフク前進、四つ這い体操を勧めます。坐位がとれたら坐骨歩き、手を着いてのスクワット、片足立ち、レッグランジと進めていきます

感想

医学的な見地の講義は勉強になりました。自分自身の体の弱点が明確になり他の人にも教えられると思います。

意識して日々の生活の中にストレッチとスクワットを入れていきたいと思った。個人的に診察を受けに行きたいと思っています。

高齢者の指導に良いと思いました。

骨盤の位置を確認しながら股関節のストレッチをするのはいいと思いました。姿勢とアライメントの重要性を学んだ。

スクワットのアライメントが悪いと指摘されました、注意してやっています。実際にスクワットをしてみても自分のアライメントがよくわかりました。土踏まず形成の部分のわかりやすく指導がしやすくなる内容でした。

実習で、自分の体の筋力低下や体の硬さを再確認した。

症状を軽減させるにはストレッチと適度なトレーニングが必要だと話を聞いたのですがまずやってみます。

普段意識しないで使っている体の使い方を意識してみたいと思いました。

壁のコーナースクワットを仕事場でも使ってみたいと思いました。

歩くときの膝つま先の位置を意識していきたいと思った。

良い勉強会だった早速実践に役立てたいと思います。

鷺足のストレッチは参考になりました。

ハンドアウトのスライドが黒くて書けなかったのを改善してほしい。