

2012年5月24日(木)

医療生協さいたま ケアステーション かしの木様

ヘルパーミーティング

～介護職におけるボディケアの方法～

ごとう整骨院 院長 後藤 健司

本日の講演内容

介護職の問題点(17:30～)



各解決策



まとめ



質疑応答(18:30～19:00)

介護職におけるボディケアについて

～質問を受けた内容～

- 1、日々自転車移動をしている中で、筋力低下を感じます。
足・腰の筋力を維持できるストレッチはありますか？
- 2、訪問前にできる簡単なストレッチとしてウォーミングアップを教えてください。
- 3、気持ちを高めるストレッチを教えてください。
- 4、掃除機かけやおむつ交換等の支援が続くと、正しい姿勢をとっていても腰に負担を感じます。日頃簡単に行えるストレッチがあれば教えてください。
- 5、仕事を終えた夜は寝つきの悪い日が多くあります。
リラックスして安眠できるようにする方法を教えてください。



～演者プロフィール～ ごとう整骨院 院長 後藤 健司

2003年10月ごとう整骨院を開業

2011年4月12日に患者来院数10万人突破

自律神経失調症などの不定愁訴と呼ばれる症状に対する特別治療「自律神経リラクゼーション療法™」を独自に開発し、日々患者さんの治療を行っています。

～今まで取り上げられた書籍～



現代書林刊「匠の技を持つ23人-腰痛・首・肩の痛みを取る！」

主婦の友社「腰痛に効く!全国治療院ガイド」

現代書林刊「全国優良整骨院・接骨院完全ガイド」

等々に取り上げられています。詳しくは <http://www.goto-hand.com/> 【[ごとう整骨院](#)】で検索して下さい。

- 1、日々自転車移動をしている中で、筋力低下を感じます。
足・腰の筋力を維持できるストレッチはありますか？

～筋疲労とは？～

- 1、反復動作
- 2、オーバーワーク
- 3、ストレス
- 4、疲労の取り方を知らない
- 5、ケアの時間がない



2、訪問前にできる簡単なストレッチとしてウォーミングアップを教えてください。

* ストレッチの効果

1. 筋肉ならびに結合組織の柔軟性の改善
2. 筋肉の緊張緩和 (リラックス効果)
3. 血流改善
4. 神経機能の向上 (反応速度アップ)
5. 筋萎縮の抑制

* 実施にあたっての注意

- ① 無理をしない
- ② 温まった状態で行う
- ③ リラックスして行う
- ④ 怪我をしたときは行わない



～ストレッチの方法～

* 静的ストレッチ（スタティックストレッチ）

主にクールダウンの目的で行う。

関節を動かして目的の筋肉をゆっくりと伸ばし、適度に伸びたところでその姿勢を適切な時間保持します。（20秒以上）

～ポイント～

①反動をつけない

②呼吸を止めない

③伸ばすときは息を吐きながら



3、気持ちを高めるストレッチを教えてください。

*動的ストレッチ(ダイナミックストレッチ)

ウォーミングアップとして使用するストレッチ法

動きの中で腕や足などをいろいろな方向に回すことで、
関節の可動域を広げるストレッチ方法

*呼吸法

コアトレーニングで使用する呼吸法

動作の前に行うと効果的

ろうそくを吹き消す感じで細く長く吐く

へその下に力をいれる(締める)イメージで



4、掃除機かけやおむつ交換等の支援が続くと、正しい姿勢をとっていても腰に負担を感じます。日頃簡単に行えるストレッチがあれば教えてください。

反復動作により特定の筋肉が疲労していることが原因

腰の負担は股関節・ふとももでカバーしているため、疲労が広がってゆく

疲労を取るには静的ストレッチ(スタティックストレッチ)が効果的

仕事の前には動的ストレッチ(ダイナミックストレッチ)が効果的



5、仕事を終えた夜は寝つきの悪い日が多くあります。
リラックスして安眠できるようにする方法を教えてください。



* 静的ストレッチ(スタティックストレッチ)が効果的

深呼吸をしながら行うので副交感神経が働き
眠りやすくなる

* 呼吸法

自律神経リラクゼーション療法の呼吸法

- ①口からゆっくりと空気を全部吐き出す
- ②吐き出したままの状態です5秒我慢する
- ③鼻から大きく吸う
- ④もうこれ以上空気が入らないところまで吸ったらそのまま5秒我慢する
- ⑤①に戻る