

スポーツ科学講習会

～メディカルストレッチングの理論と実践～

学術部

平成 26 年 9 月 23 日(祝)、兵庫県柔道整復師会館におきましてスポーツ科学講習会を開催いたしました。

講師に愛知医科大学 名誉教授 大雄会クリニック 人工関節センター顧問 丹羽 滋郎先生、愛知医科大学 運動療育センター 理学療法士 宮川 博文先生のお二方を迎え『メディカルストレッチングの実際・中高齢者の健康づくり - 重力を意識して - メディカルストレッチングを中心に』のご講演をいただきました。

『二関節筋および多関節筋を十分に伸張させるためのストレッチングとして、筋の起始、停止のいずれかを弛緩させた状態で目的の筋をストレッチングする手技や、筋収縮後の筋弛緩(コントラクト・リラックス)の利用、また、重力を考慮することにより、効率良く関節可動域が拡大する。』丹羽滋郎先生は、これをメディカルストレッチングと名付けられました。また、『このストレッチングは痛みが少なく、簡単で継続性が期待でき、中高齢者の健康づくりに有効な方法と考える。』と述べられています。

講習会では、膝痛、肘痛、肩痛、腰痛など、症例ごとのストレッチングの理論や方法、実技をご指導いただきました。実際にモデルを使つての実技や、受講生全員が椅子座位でできるストレッチングを試し、その効果を実感しました。

(会員 57 名、学生 33 名、会員外 3 名の参加がありました)

