

好生館跡地コンテンツ

実施計画案

(リハビリテーション学科・理学療法学専攻)

1. 講座名 (コンテンツ名称) : 親子で『姿勢育』講座

—美しい姿勢・かっこいい姿勢をめざそう!!—

2. 内容 : 理学療法学専攻教員 (満丸・久保) による, 姿勢についての講座および各ゼミ生と一緒に美しい姿勢, ケガしにくい姿勢づくりのトレーニングを実施。スパイナルマウスを使用して姿勢の評価も行います。

3. 実施回数 : 不定期開催

4. 対象 : 年中児以上のこどもとその保護者 ※小学生以下は保護者同伴
部活動生の体幹トレーニングとしても可能です。

5. 背景 : 大人が悩む肩こり, 腰痛の背景には姿勢の悪さがあり, 美しい姿勢を保つことはケガ予防そして身体のアンチエイジングにもつながります。また, 近年子どもたちの体力の低下が懸念されています。体を使った遊びが減少し, 長時間同じ姿勢を取り続けてのゲーム等…子どもたちの姿勢の悪さも目立っています。
この講座では体幹のトレーニングをさまざまなツールを使って実施していきます。

6. 実施日 : H30.3/18,4/29, 8/4

好生館跡地コンテンツ

実施計画案

(リハビリテーション学科・理学療法学専攻)

1. 講座名 (コンテンツ名称) : ママと赤ちゃんの運動教室
2. 内容 : 理学療法学専攻教員 (満丸・久保) による, ママと赤ちゃんの運動教室。ママ講座では, 骨盤底筋群トレーニングを中心に産後でも安全に行えるトレーニングを提供します。赤ちゃん講座では小児専門の理学療法士による, 発達発育段階に応じた運動遊びを通してハイハイの重要性などもお伝えしたいと思っています。
3. 実施回数 : 不定期開催
4. 対象 : 生後 2 ヶ月以上の赤ちゃんとその保護者
5. 背景 : 妊娠によりお腹の筋 (腹直筋) は約 15 cm 伸びると言われており, 出産後約 6 カ月かけて元に戻ります。しかし, 早くお腹を凹ませるために誤った方法での過剰な腹筋運動, 骨盤ベルト等の誤使用で腰痛・尿漏れの出現などのマイナートラブルを発生させることも。この講座では, 妊娠出産によりダメージを受けた骨盤底筋群の正しいトレーニングの修得と自分に合った体幹のトレーニング方法を提供します。また, 赤ちゃんには月齢に応じた運動あそびを通して, 『歩く』まへの身体の準備を行っていきたいと思います。赤ちゃんの歩行器, オンボってどうなの? 理学療法士が姿勢と運動発達の視点でお話しします。
6. 実施日 : H30.3/18,4/29, いれ以降の開催については H30 年学年暦等が確定後に決定します。平日開催も可能です。初回開講後に参加者さんの参加しやすい曜日・時間帯を聞きたいとおもいます。