

発行日：2018年10月2日

発行者：教育チーム

リハニュース学習会号

リハ科学習会で姿勢の評価とセルフ筋膜リリースについて行いました。



テレビでよく見る筋膜リリースで有名な竹井仁先生の講習会の伝達中です



筋肉を包む筋膜の基礎知識について学習しています。



皆でセルフ筋膜リリース、シェー体操！
(全身の筋膜のストレッチ)



同様に全身の運動、見返り筋膜リリース！

学習会 こぼれ話し

2018年8月27日姿勢の評価とセルフ筋膜リリースの伝達講習会を行いました。
セルフ筋膜リリースは従来の筋肉だけのストレッチと比較して、よじれてねじれた筋膜をやさしくほぐして整えていく方法です・参加者は16名でした。
筋膜リリースは初めて聞いて、すこし難しく感じた。臨床に活かせる手技がいくつかあったためしてみたいなどの意見がありました。今後継続した学習が求められます。



膝が曲がっている人に対するストレッチを指導中