

応用1：ガスケアアプローチに基づく妊娠・産褥期のケアとエクササイズ M210

L'APOR de Gasquet et prise en charge pré et post natal par des exercices de yoga

研修の目的

次の技術を習得することを目的とする。

- ・妊婦や褥婦を対象とした身体訓練のクラスやワークショップを根拠のある安全な方法で指導する
- ・妊娠・産褥期の機械的および機能的要因から起こる諸問題の改善
- ・産後の母児の快適さを改善するための適切な姿勢と呼吸、緊張をとく方法
- ・産後に元の体型を取り戻す、エネルギーの回復

研修の内容

- | | |
|--|---|
| <p>1) 産前および産後の生理的特殊性</p> <p>2) マタニティーヨガ</p> <ul style="list-style-type: none">・ 緊張緩和、活力を与える姿勢・ 呼吸あるいは呼吸にペリネを同化する、腹圧の管理・ 産前・産後に特有なリスク、避けるべき事柄、適応可能な事柄・ 靭帯に関連した問題、背骨に関連する痛み・ 姿勢、正しい日常動作の習得・ 機械的・機能的な問題に対する姿勢による解決策・ 消化、循環、睡眠に関連した問題・ 姿勢からの提案、正しい呼吸をマスターする・ ペリネについての知識を深める・ 快適な姿勢、背骨の伸びた姿勢、緊張をとく姿勢 | <p>3) 産後のヨガ</p> <ul style="list-style-type: none">・ 日常労作時の腹圧の管理
過剰な腹圧から身を守る方法・ 授乳時、赤ちゃんを抱っこしている時に
緊張をとく方法・ 妊娠の状態を排除する：
様々な姿勢でうわべだけの胸郭呼吸
(ドレナージュや腸蠕動、肝臓などを刺激)・ 靭帯系の痛みと姿勢による解決策・ 段階的に柔軟性や筋力を高める：
ペリネ（骨盤底筋）、腹筋群、
大腿や腰背部や臀部の筋肉群 |
|--|---|

対象：医師、助産師、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士

事前の受講要件：「B110 + P121」または「M121 + M122」を受講済み：14 時間

教授法：オンラインもしくは対面：マット上でのエクササイズの実践と理論の教授