

講座

CELLAR COURSE (歳塾)

～PNF研修～

CELLAR COURSE: Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) training

藤野文崇¹⁾、小俣武隆²⁾

Key Words : PNF、卒後教育、臨床

1. はじめに

河崎医療技術専門学校は理学療法学科・作業療法学科をもつ3年制専門学校であり、2006年4月より本学園は大学の認可を受け第1期の学生が入学している。その大学の1期生が学校法人河崎学園としては記念すべき10期生となった。この年には國末らが公開講座として「地域子育て支援」を実施するなど地域貢献事業が以前にもまして行われるようになってきた。筆者らも、以前より多くの卒業生や実習関連病院の先生方から卒後教育や学校独自の生涯教育に対する要望があり、この要望に応えるため研修会や講習会をするにあたり2006年にCELLAR COURSE(歳塾)を発足した。2006年7月23日にPNF研修会として講師に市川繁之氏をお招きし記念すべき第1回講演会を開催した。その後2006年10月にProprioceptive Neuromuscular Facilitation (以下PNF) を積極的に取り入れた講習会として2回の実技中心の講習会を開催

した。そして、2006年10月22日にはPNFシンポジウムPNF Topics～irradiationの生理学的背景とそのメカニズム～と題してMarcel Grzebellus氏による講演会と患者さんに対するデモンストレーションを開催した。2006年12月3日と2006年12月10日にはSET(スリングエクササイズセラピー)講習会を開催した。また、2006年度のPNFを積極的に取り入れた講習会は、小俣らの報告のとおりPNF哲学の説明と基本パターンについての実技講習が主体であった。これら講習会・講演会に引き続き今年度もPNFを積極的に取り入れた講習会を企画し、PNF哲学・PNFの基本原則をADLにおける動作練習に応用した内容で講習会を4回企画・開催した。

目的

- 1) 学校法人 河崎学園の教育理念を尊重し、その実現をめざす。
- 2) 河崎学園の卒業生に対して卒後教育の一環として、また臨床実習指導者の育成。
- 3) 卒業生の親睦・交流に留まらず、校友(卒業生、在学生、教職員)が一体となり、河崎学園としての交流を育み、母校への帰属意識を高める一翼を担う。

1) Fumitaka Fujino

河崎医療技術専門学校 理学療法学科
E-Mail: fujinof@kawasakigakuen.ac.jp

2) 大阪河崎リハビリテーション大学

リハビリテーション学部 理学療法学専攻

対象

PNFに興味を持つ理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

講習会

- 第1回 5月27日(日)「PNF基本原理・パターン・安定した座位姿勢の作り方」
- 第2回 6月24日(日)「PNF基本手技・基本動作(寝返り・起き上がり)」
- 第3回 8月11日(土)「PNF基本原理・デモンストレーション(CVA)」
- 第4回 9月30日(日)「失調・腰痛症に対するアプローチ・ワークショップ」

2. 講習会開催までの準備

2.1 運営スタッフ及び講師との日程調整

講習会開催にあたり、大阪河崎リハビリテーション大学理学療法専攻小奈武陸氏と筆者らが中心となり各講習会の講師及び運営スタッフの日程調整を行った。前年度の講習会の反省をふまえて今年度の講習会では、出来る限りADL動作へのPNF哲学と基本原理、基本手技の応用を念頭に置いた講習会になるように企画し、年4回の講習を開催することを決定した。

2.2 実施計画及び必要物品

講習会毎にPNF哲学や基本原理・基本手技についての説明を適切に加えPNFの考え方についての理解を深める。そして、出来る限り臨床的に有用な考え方となるよう臨床でよく見られる患者像を提示しながら説明し、出来るだけ多くの実技時間をとり練習できる時間を提供する事とした。

当日の実施計画は午前3時間、午後3時間で講義と実技練習を行うこととした。

これら、計画を実施するために本学3号館4階治療室及び治療台を使用することとした。

3. 講習会の実施

3.1 第1回講習会

講習会 「PNF哲学・パターン・安定した座位姿勢の作り方」

期日 5月27日(日)

場所 本学3号館 4階 治療室

参加者 理学療法士30名 作業療法士2名

スタッフ 小奈武陸、小滝昌彦、村上浩一、海端俊秀、藤野文崇

講習会の概要

PNF基本原理

講師：小奈武陸、小滝昌彦、村上浩一

PNFの基本原理として、1. 集団運動パターン、2. 即時誘導、3. 継時誘導、4. 相反神経支配、5. 伸張刺激と反射、6. 加重現象(時間的・空間的)が述べられている。この基本原理の中でも特に加重現象について強調された講義であった。この加重現象は、生理学的には空間的加重、時間的加重に区別されているものである。空間的加重とは、複数の部位からの同時刺激によって閾値下の局所興奮が起こり、それが重なり合って閾値に達する現象のことであり、時間的加重とは同じ部位を連続して刺激することによって局所興奮が重なり合って閾値に達して興奮が起こることである。この生理学的背景を念頭に置いた徒手接触がPNFにおいては求められるということである。

PNF基本パターンの練習

骨盤帯の前方挙上

講師がPNF基本パターンのデモンストレーション後に参加者が2人1組となって練習を行い、必要に応じて講師が直接指導した。

安定した座位の作り方の実技練習

講師より、座位姿勢における骨盤帯の理想的ポジションについて説明とデモンストレーションがあり、受講者が2人1組となり講師に積極的に質問を行いながら実技練習を行った。次に、PNFのテクニックであるStabilizing Reversals、Rhythmic Stabilizationについての説明とデモンストレーションが行われた。これについても、受講者が2人1組となり実技練習を行いながら、講師によるテクニックを実体験した。

3.2 第2回講習会

講習会 「PNF基本手技・基本動作（寝返り・起き上がり）」

期 日 6月24日（日）

場 所 本学3号館 4階 治療室

参加者 理学療法士26名 作業療法士3名

スタッフ 小俣武陸、小滝昌彦、村上浩一、海端俊秀、藤野文崇

講習会の概要

PNF基本手技

講師：小俣武陸、小滝昌彦、村上浩一

講師よりPNFの基本手技として1. 触覚刺激、2. 口頭刺激、3. 視覚刺激、4. 最適な抵抗、5. 関節刺激、6. 伸張刺激、7. パターン、8. タイミング、9. 放散、10. 強化について簡単な実技を行いながら分かりやすく安易な言葉で説明された。その中でも今回の講習会の中では、触覚刺激、関節刺激に重点を置いた講義であった。

触覚刺激は運動パターンに関係する筋群・腱・関節をおおう皮膚に刺激を行うと、皮膚受容器や他の圧受容器が刺激され正しい運動方向に誘導でき、1つの促通機構として重要という事である。また、関節刺激は圧縮と牽引の2つの刺激に大別され、圧縮刺激は体幹や荷重関節の安定性を導き出すために重要な刺激であり、

牽引刺激は体幹や四肢の運動性を導き出すために重要な刺激であると言うことである。

基本パターンの練習

一側下肢屈曲・内転・外旋(膝を曲げながら)
肩甲帯の前方挙上

講師がPNFの基本パターンのデモンストレーションを行い、参加者が2人1組となり実技練習を行い必要に応じて講師が直接指導した。

PNFの基本原理を応用した寝返りの練習

講師より、一側下肢の屈曲・内転・外旋（膝を曲げながら）の基本パターンを応用した寝返り動作の方法のデモンストレーションを行った。次いで、受講者が2人1組となり、一側下肢の屈曲・内転・外旋（膝を曲げながら）の基本パターンに、口頭指示と牽引の関節刺激を組み合わせての寝返り練習を行った。

PNFの基本原理を応用した起き上がりの練習

講師より、肩甲帯の前方挙上を応用し、関節刺激を牽引から圧縮に切り替えながら行う方法のデモンストレーションを行った。次いで受講者が2人一組となり、肩甲帯の前方挙上と関節刺激を応用した起き上がり方法を練習、講師による起き上がり方法を体験した。

3.3 第3回講習会

講習会 「PNF基本原理・デモンストレーション (CVA)」

期 日 8月11日（土）

場 所 済生会和歌山病院 リハビリテーション室

参加者 理学療法士13名 作業療法士3名

スタッフ 小俣武陸、小滝昌彦、藤野文崇

講習会の概要

PNF基本原理・手技

講師：小滝昌彦

講師より、PNFの基本原理として1. 集団運動パターン、2. 即時誘導、3. 継時誘導、4. 相反神経支配、5. 伸張刺激と反射、6. 加重現象（時間的・空間的）、PNFの基本手技として1. 触覚刺激、2. 口頭刺激、3. 視覚刺激、4. 最適な抵抗、5. 関節刺激、6. 伸張刺激、7. パターン、8. タイミング、9. 放散、10. 強化について説明が行われた。その中でも触覚刺激は正しい運動を誘導する手段として有効であること。口頭刺激は患者さんがいつ、何をするのか、運動が正しく行われているのかを伝える手段として重要でセラピストが注意して用いれば今すぐ利用可能な治療的ツールである事など各項目について分かりやすく説明がなされた。

デモンストレーション

脳梗塞後遺症の患者さんに対するPNFの基本原理と基本手技を応用した治療のデモンストレーションと機能的評価の実際を行った。治療のデモンストレーションを通して、加重現象、触覚刺激、口頭刺激、視覚刺激、最適な抵抗、関節刺激などのPNFにおける基本原理や基本手技について解説がなされた。

実技練習

患者さんのデモンストレーション中に利用されていた手技の中で容易に利用可能であると考えられる、触覚刺激、口頭刺激、関節刺激を用いて安定した座位姿勢の作り方について参加者2人1組で実技練習をおこなった。

3.4 第4回講習会

講習会 「失調・腰痛症に対するアプローチ・ワークショップ」

期 日 9月30日（日）

場 所 本学3号館 4階 治療室

参加者 理学療法士16名 作業療法士3名

スタッフ 小峯武陸、海端俊秀、北口慎一郎、藤野文崇

講習会の概要

失調症に対するアプローチ

講師：小峯武陸

小脳の解剖学、機能についての説明と、小脳の損傷部位による障害特性についての講義がなされた。その障害特性に対する理学・作業療法的アプローチの基本的な概念についてPNFの基本原理・手技を交えながら簡単に分かりやすく説明がなされた。

ワークショップ1（小脳失調の患者さんに対するアプローチ）

ワークショップ2（慢性腰痛の患者さんに対するアプローチ）

ワークショップ1・ワークショップ2を通して、参加者が4人1組のグループを作り各グループで小脳失調・慢性腰痛症の患者さんに対する理学・作業療法アプローチについてディスカッションと実技を行いながらお互いにアイデアを出し合った。各グループでのディスカッションの中で集約されたアイデアを各グループ2個ずつ発表し、全体で共有するとともに更に効果的なアプローチにするためのアドバイスを行った。

また、各ワークショップのまとめとして、小脳失調・慢性腰痛を有する患者さんに対するPNFの基本原理・手技を応用したアプローチのデモンストレーションを背臥位、足臥位、座位、立位の各姿勢と歩行について行い、デモンストレーションの内容について参加者が2人1組となって実技練習を行った。

4 講習会を終えて

4.1 結果

今年度4回の講習会を開催し、1期生から8期生までの卒業生を中心とし延べ人数で約90人の参加があったことは、本会（Cellar Course）の目的である卒業生の親睦・交流に留まらず、校友が一体となり、河崎学園としての交流を育み、母校への帰属意識を高める一翼を担うという事においては成果があった。そして、今年度新たに企画したワークショップでは小グループのディスカッションや実技練習を通し講習会に参加するだけでなく先輩や後輩の交流を持つことができた。今年度は学外の済生会和歌山病院リハビリテーション科のスタッフの協力により病院での講習会を開催する事ができた。そして、患者さんに対するデモンストレーションを通して、積極的にPNF哲学や基本原理・基本手技を用いたアプローチを多くの方に伝達できたことは新たな一歩となった。

4.2 反省点

今年度Cellar Courseでは、4回の講習会を開催したが、全ての講習会がPNF概念を中心とした講習会であった。Cellar Courseの目的は卒後教育の一環として、また臨床実習指導者の育成を掲げていることを考えると、PNF概念を中心とした講習会のみでなく様々な領域の講習会や研修会を開催し、より多くの方が興味を持つ内容の講習会や研修会を開催する必要がある。そして、前年度、今年度ともに参加の大半が理学療法士であり作業療法士の参加が非常に少なかった事が最も大きな反省点であっ

た。

4.3 今後の課題

今年度のCellar Courseでは参加者に対するアンケート調査等を実施せず、講習会終了時に参加者に次回講習会のテーマを提案させる形式で行った。この提案と前年度のアンケート調査の結果を踏まえ講習会を開催し新たな展開を模索した。しかし参加者全員のニーズを把握し取り入れる事は非常に重要であると考えられるため、今後は毎回アンケート調査を実施し参加者の意向を最大限にとり入れられる体制を作っていく必要があると考えられる。そして、今年度は作業療法士の参加が非常に少なかったために、今後は河泉会等の協力を得ながら新たな広報活動が必要であると考えられる。そして、多くの卒業生を中心とし、臨床実習指導等でお世話になっている先生方に多く参加していただけるよう特定の分野の講習会だけでなく様々な講習会を企画し、展開を模索する必要があると考えられた。

謝辞

Cellar Courseの開催にあたりご協力下さいました講師の先生方、スタッフの方々にお礼申し上げます。さらに、病院での開催にあたり多大なるご協力をしていただきました、済生会和歌山病院リハビリテーション科の先生方にお礼申し上げます。

最後になりましたが、Cellar Courseの講習会にご参加下さいました先生方にお礼申し上げます。