

2022年度 高知リハビリテーション専門職大学 出張講義テーマ一覧

No	講義テーマ	内容	専攻職名	担当教員
1	言語聴覚士の仕事	言語聴覚障害(摂食嚥下障害を含む)の種類と特徴について概説し、ついで言語聴覚士紹介用ビデオを用い、言語聴覚士がどのような現場で、それぞれの言語聴覚障害児・者をどのように支援し指導しているかを紹介する。 くわえて言語聴覚士の養成制度の歴史と現状、そこで学ぶ言語聴覚障害学の学問領域について述べる。 さらに、いわゆる動物の言語と本質的に異なるヒトの言語の特徴に触れ、コミュニケーションの本質について考えたい。	言語聴覚学 教授	博士(歯学) 言語聴覚士 武内 和弘
2	自分で見つける英文法	英語の文法って暗記ばかりで面白くないと思いませんか。もし皆さんが自分でルールを発見して、自分なりの文法ルールを作ることができるとしたらどうでしょうか。実は文法はとても生き生きとしていて皆さんと触れ合うことを待っているかもしれません。このワークショップでは、皆さんが文法を発見する主役となる文法学習に実験的に挑戦したいと思います。	言語聴覚学 教授	博士(学術) 玉井健
3	ジャパニーズ・イングリッシュよ、さようなら—英語の発音訓練講座	皆さんは英語の発音で悩んでいたり、仕方がないとあきらめていないでしょうか。このワークショップでは、英語と日本語の間にある音声とリズムの基本的な違いを理解することで発音改善を目指します。二つの言語の音声的特徴を身体的に理解することで、英語発音のイメージができる、、、かもしれません。英語の発音に興味がある、あるいは改善したい人歓迎します。	言語聴覚学 教授	博士(学術) 玉井健
4	余りのある割り算と公開鍵暗号の仕組み	セキュリティの基盤技術、RSA暗号を小さな実例で解説します。暗号の強さの元となる素因数分解に焦点を当てるのではなく、小学生以来馴染みのある、余りのある割り算の性質が巧みに使われていることを説明します。	言語聴覚学 教授	博士(学術) 竹島 卓
5	非言語的コミュニケーションの重要性	「非言語的コミュニケーション」とは、ジェスチャー、髪型や服装、姿勢や態度、表情、声のトーンなどのことを指します。コミュニケーションを行う時、人の印象は「見かけが9割」などと言われ、この「見かけ」が「非言語的コミュニケーション」にあてはまります。初めて出会う(受験の面接等)相手に、より満足感や安心感を伝え、信頼してもらうためにも、「非言語的なコミュニケーション」能力を味方につけることをお勧めいたします。	言語聴覚学 専攻長 准教授	学士(社会学) 言語聴覚士 石川裕治

No	講義テーマ	内容	専攻 職名	担当教員
6	子どもにかかわる 職種としての言語聴覚士	保育士、幼稚園や小学校の教諭、看護師など様々な職種の方々が子どもにかかわる職種に従事されています。実は言語聴覚士という仕事も子どもに直接かかわる仕事です。実際にどのようなことを行うのかについて、説明したいと思います。	言語聴覚学 准教授	修士(教育学) 言語聴覚士 稲田勤
7	ことばの発達	みなさん、赤ちゃんの時「オンギャー」と産声をあげ生まれ、今では、楽しく友達とおしゃべりしていると思います。知らない間に、たくさんの語彙や文法が身についています。ことばの発達について、どのように身についてきたのか色々研究されています。その謎を学んでみませんか。	言語聴覚学 講師	修士(医科学) 言語聴覚士 吉村知佐子
8	コミュニケーション能力	コミュニケーション能力は、社会で生きていく上で人と関わり合い分かち合うために必要なものです。そのコミュニケーション能力の高い人は、言葉が巧みに出てくるだけでなく、その他の特徴があります。これから人づきあいが上手になるために、コミュニケーション能力について一緒に考えてみましょう。	言語聴覚学 講師	修士(医科学) 言語聴覚士 吉村知佐子
9	ことばを心で聴く	普段、あらゆる場所で耳にする「ことば」はどこで聴いているのだろうか。「心に響くことば」などといった使い方も耳にするため、ことばは「心」で聴いているのだろうか。そうだとすると「心」はどこにあるのだろうか。ということもふまえ、これから「ことば」を発するとき、聴くときにお役に立てるような内容をお話させていただきたいと思います。	言語聴覚学 講師	修士(医科学) 言語聴覚士 光内梨佐
10	コンピュータの最低限 の利用方法について	現在の情報化社会においてコンピュータの最低限の利用技術は仕事面のみならず社会的・経済的にも大きな格差を生み出す。情報化社会に積極的に参加するスタートライン、また、正しく情報を再利用・共有するための基礎を学びます。	言語聴覚学 講師	修士(工学) 高地 正音
11	作業療法の『作業』が 生み出す成果	リハビリテーションにおける作業療法が用いる介入方法である『作業』が医療に於ける治療法と大きく異なっている事を説明する。そして、対象者自身が行う「行為者自身に意味のある活動」が対象者の健康の再構築にとって必須であることを模擬的な「作業」を通して体験する。	作業療法学 教授	修士(理学) 作業療法士 清水 一
12	課題と役割が健康を呼ぶ	各種の役割は、人生で不断に直面する各種の課題と表裏一体の関係にある。その表裏一体となった課題の実施と役割の遂行により、健康が保たれ、次の人生の課題に向かうエネルギー源となっていることを主にエリクソンの人生課題に沿って示しながら作業療法の介入方法の特徴と有効性を説明する。	作業療法学 教授	修士(理学) 作業療法士 清水 一

No	講義テーマ	内容	専攻 職名	担当教員
13	スポーツ障害を防ぐ方法を学ぶ	安全にスポーツを楽しみたい。スポーツの試合で勝ちたい。いろんな思いでスポーツをしますが、ケガや故障をしては台無しになります。日本オリンピック委員会強化スタッフの経験から誰でもできる予防法を教えます。	作業療法学 教授	博士(工学) 辻 博明
14	足と靴の正しい知識を学ぶ	大手のスポーツメーカーの研究所では、足に合った最適なスポーツシューズを研究をしています。それなのに、なぜスポーツシューズは毎年のようにモデルチェンジをするのでしょうか。この疑問に答えます。	作業療法学 教授	博士(工学) 辻 博明
15	目的に合った靴を選ぶ方法を学ぶ	ウォーキングシューズを買うとき。カジュアルシューズを買うとき。ヒールのある靴を買うとき。それぞれ目的に応じた靴の選び方がありますが知っていますか？ 靴の選び方を学びましょう。	作業療法学 教授	博士(工学) 辻 博明
16	バランス能力を可視化する	「バランス能力」という言葉はよく耳にしますが、あなたは自分のバランス能力を見たことがありますか？ バランス能力の可視化により、バランス能力についての正しい知識を学びましょう。	作業療法学 教授	博士(工学) 辻 博明
17	骨のバイオサイエンス	現代は車社会の浸透、コンピュータ、携帯電話などの利用により、現代人は自ら歩く機会を減少させています。この事態を懸念するかのように、世界保健機構(WHO)は21世紀を“骨と関節の世紀”と位置づけています。 骨の病気のメカニズムを解明するためには正常の状態において骨芽細胞と破骨細胞の機能がどのようにスイッチオン、オフされ、骨のリモデリングが維持されるかを分子レベルで解明する必要がある。 今日はこれまでのこれらの知見をわかりやすく提供して、お話したいと思います。	作業療法学 教授	博士(保健学) 高野康夫
18	スポーツをするということ させるということ	みなさんは何のためにスポーツをされますか？ 他人より上手くなるため？ 勝つため？ …それって本当に楽しいですか？ スポーツは楽しくないと意味がないと私は思います。他人より上手くなるため。勝つため。それには人一倍練習をしなければなりません。しかし、それでケガをしてしまつては元も子もありません。スポーツのこの部分に入るべきなのが医学的な見地なのです。「スポーツをするということ させるということ」一緒に考えてみましょう。	作業療法学 教授	博士(医学) JOC強化スタッフ(医科学), 日本スポーツ協会 スポーツドクター, 日本 整形外科学会専門医 相澤 徹

No	講義テーマ	内容	専攻 職名	担当教員
19	SSTミニ講座	Social Skills Training(SST)とは、人間が社会で生きていくために必要な技術を習得する練習のことです。対人関係を良好に維持する技能を身につけ、自信を回復し、ストレス対処や問題解決ができるスキルを習得することを目的としています。精神科領域だけでなく、教育領域、就労支援関連領域、司法矯正領域など幅広い分野で使われています。SSTの理論と方法の一部を紹介します。	作業療法学 専攻長 准教授	修士(学術) 作業療法士 足立 一
20	全集中・やる気スイッチ エクササイズ体験	脳を活性化することを目的に開発されたシナプソロジー研究所のシナプソロジー®と学習障害児のバランス調整をするために開発された国際教育キネシオロジー財団のBrainGym®を紹介します。何処でも誰でも簡単にできるエクササイズです。体験を中心に進めていきます。	作業療法学 専攻長 准教授	修士(学術) 作業療法士 足立 一
21	「心」と「体」を元気にする「作業」	みなさんは友達が落ち込んでいたらどうしますか。声をかけたり、励ましたり、一緒にゲームをしたり、ご飯を食べたり・・・ときには黙ってそばにいる人もいるでしょう。それらはすべて「作業」です。友達は、あなたと一緒に「作業」をすることで、また元気になるかもしれません。「作業」には大きな力があります。作業療法という仕事は、心や体の調子が悪い人に「作業」で元気になってもらう仕事です。「作業で元気になる」を一緒に考えてみましょう。	作業療法学 准教授	博士(学術) 作業療法士 辻美和
22	自分を知ろう ～エゴグラムの実践～	人は誰でも、他の人と、「いい関係でいたい」と思っています。決して、他の人との関わりでストレスを抱えたいとは思っていません。よりよい対人関係を築く基本は、自分自身を知ることです。自分自身の長所や短所が見えてくると、周りにいる人たちのことも少しずつ理解できるものです。エゴグラムを使うと、自分の行動や発言を客観的に見ることが出来ます。自分が今まで他人を判断していたように、自分自身は「わがまま」なのか「頑固」なのか「おせっかい」なのかを判断し、本当の自分を知ることによって、よりよい人間関係を築くための足がかりになればと思います。	作業療法学 講師	修士(社会福祉学) 作業療法士 大塚 貴英
23	作業療法士が教える住宅に潜む危険 ～ポイントと対策～	高齢化や病気・けがなどで身体機能が衰えても、住み慣れた地域や自宅で、そこに住む人々や家族と共に、一生安全に、いきいきとした生活を続けられることは、普通の事です。しかし、意外に家の中は危険がいっぱいということを知っていただいて、その危険を避けるためにはどうすればいいのか？ということをお話したいと思います。	作業療法学 講師	修士(社会福祉学) 作業療法士 大塚 貴英

No	講義テーマ	内容	専攻 職名	担当教員
24	認知症の人が安心して暮らせるためのポイント	認知症のある人は、毎日の暮らしの中で困っていることが、いろいろあります。「やりたいこと」と「やれること」や「周囲の期待」と「本人の力量」のギャップが大きくて、思うようにできなくなるためです。できることが増えると、困ることが減って笑顔になります。認知症のある人も、周りの人たちも、毎日安心して暮らすことができるための対応のポイントについて、解説します。	作業療法学 講師	修士(社会福祉学) 作業療法士 平松真奈美
25	特別支援教育における作業療法士の関わり	運動が苦手、不器用で鉛筆がうまく使えない、着替えや片付けなど身の回りのことがうまくできないなど、様々な苦手さをもった子どもたちがいます。 作業療法士が保育園や学校と関わる際、どのように評価して手だてを考えていくのか、など、特別支援教育に関わる作業療法士の役割についてご説明します。	作業療法学 講師	修士(教育学) 作業療法士 篠田 かおり
26	脳の早とちり	注意は生活の色々なところに影響しています。学習やスポーツ、生活上の失敗などに注意が関係しています。人は気になるものに自然と注意を向けます。また注意は時間や量、注意する範囲なども影響します。注意の特性について、色々と体験しながら、脳の特性について説明します。	作業療法学 助教	修士(文学) 作業療法士 石元美知子
27	生活の中の記憶	実は記憶には色々な種類があります。忘れやすい記憶と忘れない記憶、生活に困る記憶などです。また、沢山覚えることも重要でしょうが、折角覚えたことをちゃんと思い出すことがもっと重要です。それには上手く出来る方法があります。少し工夫すると記憶力が良くなります。講義ではその方法を体験していただきながら、記憶について説明します。	作業療法学 助教	修士(文学) 作業療法士 石元美知子
28	地域の高齢者が元気に生活を続けられるコツ	2025年問題にも取り上げられている人口減少に伴い、労働人口の減少と高齢者人口の増加による年金問題や介護保険料増加などの社会問題が多く認められます。その問題に対する解決策の一つに高齢者が地域で元気に生活することによって、医療費・介護保険費などの削減に貢献できるとされています。そこで、リハビリテーション専門職として、高齢者が住み慣れた地域で元気に生活を続けるコツを生活のリハビリテーションを得意とする作業療法士の視点からお話したいと思います。	作業療法学 助教	修士(医学) 作業療法士 有光 一樹

No	講義テーマ	内容	専攻 職名	担当教員
29	「作業」の効果について	作業療法は、「作業」を治療的に使います。毎日なにげなく行っている「作業」が、心や体にどう役に立っているのでしょうか。病気や怪我に対する効果はもちろんですが、気分や自信、記憶力、勉強、健康、寿命にも…？ いろいろな「作業」の効果について、紹介をしてみたいと思います。そこから心と体、生活とのつながりを知ることができると思います。	作業療法学 助教	修士(社会福祉学) 作業療法士 笹村 聡
30	暮らしに活かすリハビリテーション学 高齢者の地域(在宅)ケアを「QOL(生活の質)」の視点から考える	リハビリテーションの理念、高齢社会と高齢者(要介護者)の生活の現状を理解して、これからの地域(在宅)ケアの役割(あり方)を「QOL(生活の質)」の視点から探り、高齢社会を生きる者として共に考えたい。	学長 教授	博士(介護福祉・ ケアマネジメント学) 理学療法士 小嶋 裕
31	呼吸リハビリテーション	呼吸リハビリテーションとは、呼吸器に関連した病気を持つ患者さんが、可能な限り疾患の進行を予防または健康状態を回復・維持するために、自立できるよう生涯にわたり継続して支援していく個別化された包括的介入です。この実際の方法とその効果について解説いたします。	副学長 理学療法学 教授	博士(医学) 理学療法士 臨床工学技士 米国呼吸療法士 宮川哲夫
32	米国呼吸療法士とは -留学のすすめ-	日本には呼吸療法士はおりませんが、3学会(日本胸部外科学会、日本呼吸器学会、日本麻酔科学会)呼吸療法認定士制度があります。米国にはより高度な呼吸ケア全般を担う職種が呼吸療法士です。ハワイ大学とフロリダ大学の留学体験談も含め、概説いたします。	副学長 理学療法学 教授	博士(医学) 理学療法士 臨床工学技士 米国呼吸療法士 宮川哲夫
33	面白い呼吸の生理学	呼吸と循環は止まってしまうと生きていくことができません。循環は自分でコントロールすることはできませんが、呼吸は無意識に行われますが、自分で自由に操ることもできます。呼吸の神秘について生理学的に解説します。	副学長 理学療法学 教授	博士(医学) 理学療法士 臨床工学技士 米国呼吸療法士 宮川哲夫
34	人工呼吸器とは	自分で呼吸ができなくなると、人工呼吸器を装着せざるを得なくなります。人工呼吸の歴史で最も古いものは、旧約聖書の創世記第2章 6・7節に、アダムの蘇生に鼻の非侵襲的陽圧換気を用いたのが最初です。人工呼吸器の歴史から現在まで呼吸生理学に基づく様々な方法を概説します。	副学長 理学療法学 教授	博士(医学) 理学療法士 臨床工学技士 米国呼吸療法士 宮川哲夫
35	最新のCOVID19肺炎	新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)に感染するとCOVID19となります。呼吸器症状が最も報告されていますが、全身の臓器に影響します。そして、回復後の後遺症が多く報告されています。最新の病態生理に基づいた予防法や治療法そして、そのリハビリテーションについて概説します。	副学長 理学療法学 教授	博士(医学) 理学療法士 臨床工学技士 米国呼吸療法士 宮川哲夫

No	講義テーマ	内容	専攻 職名	担当教員
36	運動生理学 ー運動の大切さー	生理学は安静時の生理について学びますが、運動生理学は運動時の生体の反応を学ぶ学問です。運動生理学の領域は広く、健康維持のための運動、運動選手を育成するための科学的な根拠を学ぶ学問で、理学療法のスポーツ分野では重要になってきます。適切な運動を続けると長生きをします。運動の大切さについてお話しします。	副学長 理学療法学 教授	博士(医学) 理学療法士 臨床工学技士 米国呼吸療法士 宮川 哲夫
37	専門職の面白さ ー研究と論文を読む楽しさー	プロフェッションとは専門職のことです。理学療法士と作業療法士は1965年に、言語聴覚士は1997年に国家資格となりました。この専門職であるためには、色々な論文に目を通し、疑問を感じ、研究を進めることが大切です。その過程でいろいろな発見もあり、ワクワクします。ここでは専門職の面白さについてお話しします。	副学長 理学療法学 教授	博士(医学) 理学療法士 臨床工学技士 米国呼吸療法士 宮川 哲夫
38	たばこの害	日本の喫煙率は17.8%(男性 29.0%、女性 8.1%)で、諸外国に比べるととても高いのが現状です。例えば、職業階層が低い、教育歴が短い、収入が少ない人は喫煙率が高い傾向にあります。死因を見ても、喫煙>高血圧>運動不足>高血糖>食塩>飲酒の順に高くなり、喫煙が最も高いことがわかります。たばこの害について医学的側面と、社会的側面についてお話しします。	副学長 理学療法学 教授	博士(医学) 理学療法士 臨床工学技士 米国呼吸療法士 宮川 哲夫
39	人間が2本足で立つ仕組み	ヒトは倒れることなく、どうして2本足で立ち続けることができるのでしょうか?講義では、実際に身体の動きを通して、バランスを保つメカニズムについてわかりやすくお話しいたします。	理学療法学 学科長 教授	博士(医療福祉学) 理学療法士 田頭 勝之
40	記憶のトレーニング	高齢者の方では、複雑な動作の手順が記憶できないために日常生活に支障をきたすことが少なくありません。失敗少なく動作手順を記憶してもらうための治療方法として、プロンプト・フェイディング法があります。実は、この方法を使用すれば皆さんも楽に記憶することができます。高校の定期試験、大学受験などでは大量の記憶が求められます。記憶が得意だと、様々な可能性が生まれます。本講座を通じて効率の良い記憶方法を体験しましょう。	理学療法学 教授	博士(医学) 修士(教育学) 理学療法士 山崎 裕司
41	心臓の役割を知る	心臓は身体の活動を維持するのに大事な器官です。この講義ではその働きを知り、実際に自分自身が活動することによって動きがどのように変化するのかを体験すると共に、自身の適切な運動強度について知ってもらいます。	理学療法学 専攻長 准教授	学士(社会学) 理学療法士 稲岡 忠勝
42	理学療法士の職業内容とやりがい	理学療法は、医療職(コ・メディカル)の中の一つです。理学療法士の養成過程、職種の説明、1日のスケジュール、麻痺の有る患者体験を通じ仕事のやりがいなどを説明いたします。	理学療法学 准教授	博士(学術) 理学療法士 片山 訓博

No	講義テーマ	内容	専攻 職名	担当教員
43	常圧低酸素環境下での電気刺激による筋肉収縮が血糖値に与える影響	私たちの体の筋肉は、収縮(運動)を行うとエネルギーを必要とし、血液中の糖分(血糖)を利用します。この筋収縮を通常酸素濃度環境と常圧低酸素環境で行うとどのような違いがあるのかを研究している教師です。 常圧低酸素環境は、酸素濃度が少ない影響から筋収縮のエネルギー産生に特異的な影響を与え、通常酸素濃度環境よりも血糖値を低下させることが分かりました。この効果をエネルギー産生の過程からダイエットへの好影響も含めて説明いたします。	理学療法学 准教授	博士(学術) 理学療法士 片山 訓博
44	人の動きをカメラ画像から分析してみよう	理学療法士は、身体活動を分析するプロフェッショナルです。私は、その身体活動をスポーツ場面にも活用している教師です。 高齢者の歩行状態、高校生ではクラブ活動における傷害予防やケガをしたい後のリハビリテーションを行うためには、姿勢や動作の分析が必要です。 今回は、簡単なジャンプ動作や日常生活で行う動作の分析をWebカメラにより撮影し、実際の様々な分析を行い、傷害の原因や要因を説明いたします。	理学療法学 准教授	博士(学術) 理学療法士 片山 訓博
45	低酸素環境下でのトレーニング	高所(富士山などの山)は気圧の低下から低酸素環境に至り、身体への酸素供給量が低下します。しかし、高所には簡単に行くことが出来ません。そこで近年は、平地で低酸素環境を作り出し、高所同様にトレーニングが可能となってきています。 私は、この平地での常圧低酸素環境における身体への影響を研究している教師です。箱根駅伝に出場や中・長距離の日本代表選手の持久系を必要とする陸上競技、また、レスリング、ウエイトリフティングおよび柔道のパワーを必要とする選手は低酸素トレーニングを行っています。低酸素トレーニングの効果を説明いたします。	理学療法学 准教授	博士(学術) 理学療法士 片山 訓博
46	子どもの体力低下の問題とその予防	子どもの体力低下が訴えられて久しいですが、近年では運動不足だけではなく、運動のし過ぎによる2極化が進んでいると言われています。体力の低下は関節運動がスムーズにしにくくなる運動器機能不全という問題やロコモティブシンドロームを引き起こす可能性があり、青年期への発達発育に影響を及ぼします。この講義では主に幼児から小学生までに生じている体力低下の問題とその予防対策について、実技も交えながらお話します。	理学療法学 准教授	博士(学術) 理学療法士 重島 晃史

No	講義テーマ	内容	専攻 職名	担当教員
47	がんの知識と予防、リハビリテーションの実際	がんは、日本人の死亡原因では最も高い疾患です。講義内容としては、がんの発生メカニズムをご説明します。次にがん予防について、普段の日常生活で気を付けることが出来る内容を知ってもらいます。そして、がんになった場合の治療について、リハビリテーションを中心に紹介します。	理学療法学 准教授	博士(学術) 理学療法士 明崎 禎輝
48	筋力を強くするための方法	人間の体には、様々な筋があります。筋力を高めることは、スポーツでの能力を高めることや怪我の予防にも繋がります。筋力増強には、様々な方法があり、それぞれの筋によって方法も異なります。今回、筋力増強の評価や筋力増強運動の実際について説明したいと思っています。	理学療法学 准教授	博士(学術) 理学療法士 明崎 禎輝
49	【模擬義足の体験】義足歩行の実際を知る	義肢(義手・義足)や装具はリハビリテーション医療において、よく用いられる用語であり、これは失われた身体の機能を補うことにより日常生活や就学、就労などの社会参加を支援することを目的に処方・給付されるものであります。切断者(手足の1部が切離された者)に対するリハビリテーションでは、例え、どのような悪条件の切断者であっても、できる限り義足装着の可能性を追求し、最短期間で最高レベルの日常生活の活動が獲得できるようにします。そのため、理学療法士が果たす役割は極めて重要であり、切断者の入院から退院後の生活まで生涯にわたり責任を負うと言えます。この役割を果たすためには義足に関する知識を学び、義足の可能性と限界を理解し切断者の身体機能評価に基づいた適切な理学療法が実施できなければなりません。その学習方法のツールとして模擬義足を用いた義足歩行体験学習を実施しています。モーターやエンジンなど動力装置は使用されていないのに、なぜ歩けるのか？また、義足のコントロールの方法や正常な歩行との足の筋の使い方の違い、歩くことやバランスをとることの難しさなどについて解説します。	理学療法学 准教授	理学療法士 濱田 和範
50	組織の管理・運営	組織とは何か、組織構成員のモチベーションを向上させる方法、物的・経済的管理、ストレス、ハラスメント対応、接遇等についてのノウハウを提供する。	理学療法学 講師	修士(心身健康科学) 理学療法士 清岡 学
51	災害リハビリテーション	発災からの基本的対応をフェーズごとに提示するとともに、リハビリテーション専門職としての行動について考える。また、避難所の運営のノウハウをHUGを使用して理解してゆく。	理学療法学 講師	修士(心身健康科学) 理学療法士 清岡 学

No	講義テーマ	内容	専攻 職名	担当教員
52	理学療法士の仕事とは	理学療法士の仕事内容、役割、活躍する場について説明し、理学療法士に対する理解を深めていく。	理学療法学 講師	学士(社会学) 理学療法士 宮崎 登美子
53	呼吸筋らくらくストレッチ体操	呼吸補助筋の緊張や筋疲労は息切れを増悪させている場合があります。呼吸とストレッチを同調させることで、呼吸筋の柔軟性改善、息切れの軽減を図ります。	理学療法学 講師	学士(社会学) 理学療法士 宮崎 登美子
54	ストレッチング講座	ストレッチングは、筋の柔軟性を高め怪我の予防を目的として行われる場合が多い。しかしながら、近年ではその実施方法や時間によっては競技パフォーマンスを低下させることも報告されている。本講義ではストレッチングの基本的な種類や実施方法について分かりやすく説明し、対象者の目的(競技パフォーマンス向上、腰痛予防、巻き肩予防など)に応じた効果的なストレッチングの方法について紹介する。	理学療法学 助教	修士(学術) 理学療法士 柏 智之