

リハビリ科長
作業療法士
園田 一博
講話がありました。

森の木 脳神経脊髄外科

2024.9.28(土)
12:40~
3階リハビリ室にて

神経を育てる リハビリ

第2回 自分の身体と触れ合おう



今回は自分の「感覚」がどのような身体の反応につながっているかお話します!!

神経は2つに大別されます。

- ① 感覚神経 「感覚入力=入れる」ことによる反応には2種類あります。
- ② 運動神経
 - 抑制** 強いものを落ちつかせる。硬いものを緩める。
 - 促進** 弱いものを高める。緩んでいるものを引きしめる。

私達の身体に
抑制が必要な時

- ・ 筋肉が固い時 = 緊張
- ・ 交感神経が高まりすぎている時 = 興奮

触れ方

- ★ 体もの向きに沿って
- ★ 軽くさする
- ★ 持続的に圧迫する



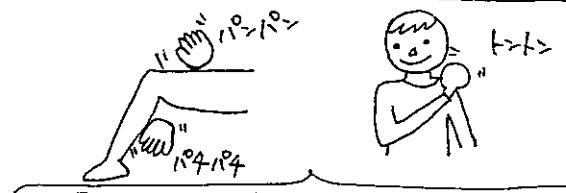
髪を上から下へなぞられると心地良いのと同じですね

促進が必要な時

- ・ 筋肉が柔すぎるとき = 弱っている
- ・ 副交感神経が優位な時 = 身体に力みがかかっている

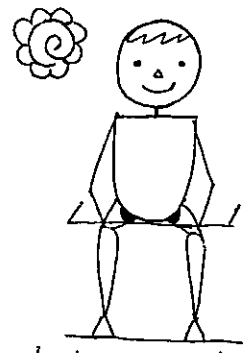
触れ方

- ★ 筋肉のまん中を
- ★ 軽くたたく
- ★ 数回ずつ



スポーツ選手が試合前に自分の胸やモモをたたいていますね

◎ 良い姿勢を保つ働きを高めるためには

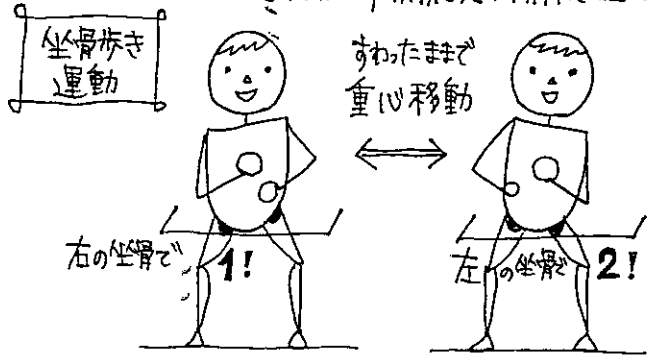


左右の坐骨が支点



傾き・偏り

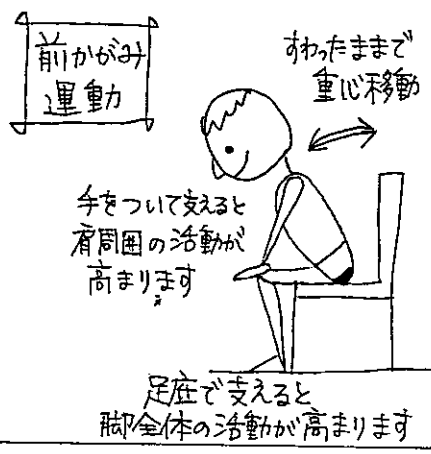
プラス 身体の活動をもっと高めるためには
前庭神経を刺激し平衡感覚の情報を加える!!



坐骨で支えられている



沈み込み・崩れ



自分の身体と上手く触れ合って神経を育てていきましょう!!



次回の開催予定は 2024.10.26(土) 12:40~ 3階リハビリ室 ※ 自由参加どうぞ ぜひ一度どうぞ!! (40)