



ひとと技術であなたの健康に寄り添う NECカラダケア

まるわかりコラム



セラピストインフォメーション

Therapist

DNS セミナー に参加してきました

2022年2月11日～13日にDNS(Dynamic Neuromuscular Stabilization;動的神経筋安定化・発達運動学的アプローチ) A コースに参加してきました。

DNSアプローチとは、1歳になるまでの赤ちゃんの理想的な姿勢・呼吸・関節運動をもとに展開されてきたアプローチです。講習会では、0週の赤ちゃんの動きから1歳を過ぎて歩くまでの、人が生まれつき持っている運動発達の段階を細かく勉強しました。理想的な姿勢や呼吸の考え方を練習に取り入れることで、より健康的な身体づくりをめざしていくと考えます。

DNS講習会は、チェコのプラハスクール(www.rehabps.com)のパベル・コーラー氏が発展させてきたコースです。今年から日本語講師の方による指導が開始され、厳重な感染対策の下、講習会が開かれました。新生児の動きは人間が生まれ持っているものであり、個体発生学的にも合理的かつ効率的であると考えられています。講習会内で説明された0週からの細かい運動の分析には、その視点の斬新さに

加藤 淳平

理学療法士(修士)
神楽坂店

驚くばかりでした。理想的な姿勢や呼吸には、腹腔周辺の筋肉が適切に使えることが必要です。これらが上手く使えなくなっていると、身体の他の部分が代わりに働いてしまい、体の不調をきたす一因になってしまいということです。

私自身も、3日間の講習を受けながらトレーニングをすることで、理想的な姿勢・呼吸の行い方を実感してきました。少し呼吸法には自信があったのですが、DNS評価にて理想的な呼吸ができていないことが発覚(！)しました。それでも練習を通して、徐々に理想的な呼吸の感覚をつかむことができたと実感しています。最後の方はかなり負荷量のある練習も行い筋肉痛がでるほどでした。最後にまとめると…

- ・DNSアプローチは、赤ちゃんの理想的な姿勢・呼吸・関節運動を参考にしています
- ・理想的な姿勢や呼吸には、腹腔周辺の筋肉が重要！
- ・いずれも練習することで身につけることができる可能性があります！