

フットリラクゼーション 概要とカリキュラム

講座概要 足部から下腿の筋肉へのアプローチを習得する講座です。目標はフットリラクゼーション（オイルマッサージ、ストレッチ、押圧、母指圧）の技術を現場で生かせるようになることです。基礎的な技術を1から行いつつ、疑問点の解消、現場での事例なども含めて実技中心に行います。経験のない主婦の方にもおすすめですし、セラピスト、看護師、介護士の方には新しいサービスとして取り入れることができるのでおすすめです。

最終目標 フットリラクゼーションに必要な理論やリスク管理など基礎知識を習得する。
フットリラクゼーション手技に必要なポジショニング、強度、筋と骨の位置、圧のコントロール、対象者へのカウンセリング、コミュニケーションなどの技術を含め下腿から足部までの筋肉のリラクゼーションを20分（左右）で実施することができる
ベッド、チェア、床、店舗、訪問などさまざまな環境設定に対応できる

時間
BASIC：18.5時間（3日間） ※動画 1.5時間
ADVANCE：18時間（3日間） ※動画 1時間
MASTER：18時間（3日間） ※動画 2.5時間

料金
BASIC：¥49500（税込）※動画、テキスト代含む
ADVANCE：¥49500（税込）※動画、テキスト代含む
MASTER：¥49500（税込）※動画、テキスト代含む

フットリラクゼーションBASIC				
ゴール	フットリラクゼーションの流れを覚え、行うことができる（椅子、ベッド、訪問）			
種別	科目	内容	詳細	単位
座学動画	フットリラクゼーションの理論		フットリラクゼーションの方法・効果 フットリラクゼーションに実施時の環境に合わせて必要なもの（チェア、ベッド、訪問、足おき台）	0.5
	フットリラクゼーション実技の基礎知識	ストレッチ、ドレナージュ 押圧、母指圧	・タッチ・ポジショニング・圧コントロール ・コミュニケーション（挨拶〜クロージングまで）	0.5
	リスク管理		適応や禁忌について	0.5
実技				1.5
1日目	(1) 三日間の流れ、ベーシック目標について（30分程度、参加人数による） (2) 実技（ストレッチ、オイルマッサージ）6H	*ストレッチ実施部位 ①下腿三頭筋 ②前脛骨筋 ③長母趾伸筋、 ④長趾伸筋 ⑤長母趾伸筋 *ドレナージュ実施部位 ①前脛骨筋 ②長母趾伸筋 ③長趾伸筋 ④後脛骨筋 ⑤腓骨筋	*部位ごとで以下の流れを確認しながら行う 1、主動作筋の起始、停止の確認 2、可動性の確認 3、ストレッチ方向の確認 ①固定部位と可動部位の確認 ②ポジショニング ③ハンドリング 4、実施上の注意点 ①エンドフィール ②体型に合わせたポジショニング ③対象者のポジショニング ④その他（*現場での実例や体験など踏まえながら実施） 5、ドレナージュ、押圧、母指圧の基礎知識（座学のおさらい） フットオイルマッサージ 実技 1、筋肉の形状、起始、停止の確認 2、オイルマッサージ手技 ・固定部位 ・ハンドリング ・ドレナージュ ・操作方法 ・ポジショニング 3、実施時の注意点	6.5
2日目	(1) 1日目の復習してみよう 1H (2) 実技（足実技3H、環境別実技2H）	*押圧実施部位 ①内側縦アーチ ②外側縦アーチ ③足趾伸筋群 ④下腿三頭筋	部位ごとで流れを確認しながら行う 1、筋肉の形状、位置、作用の復習 2、部位に応じて押圧、母指圧の実技 3、実施時の注意点 ・ハンドリング ・ポジショニング ・その他（現場での経験談を踏まえた実技練習） 環境別実技 ・椅子の場合 ・足台がない場合 ・ベッドの場合 ・訪問の場合	6
3日目	(1) 1,2日目の復習、質疑応答 2H (2) 実技一連の流れをベアになって実施（4H）		・ベアになって、挨拶からクロージングまで ・実技流れを実施後の疑問点、不明点の解消	6
				18.5