

筋機能改善

コンディショニング技法の 基礎知識

著：姫野 かつよ（健康運動指導士、歯科衛生士）

執筆協力：竹内 正敏（スポーツデンティスト）

宇津田 含（スポーツドクター）

A4変型判 136ページ カラー ISBN978-4-901894-57-9

定価5,040円（本体4,800円+税）

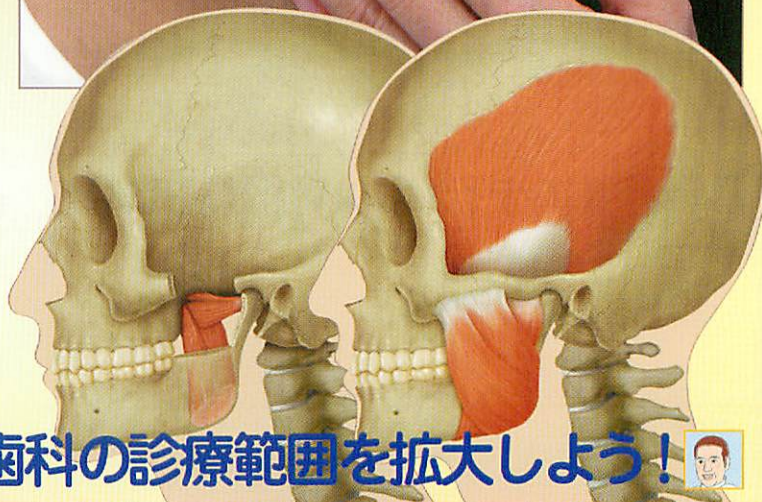
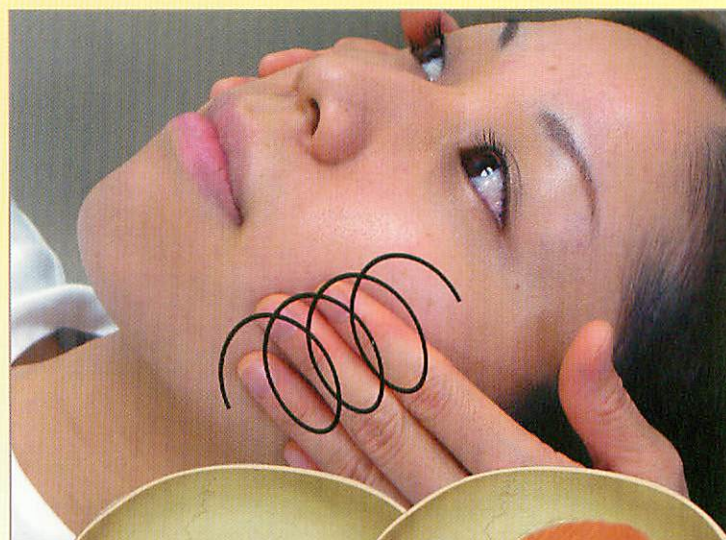
筋肉は、顎口腔系を構成する組織の大半を占め、咀嚼、嚥下など多くの口腔機能の動源（エンジン）となっています。にもかかわらず、これまで歯科では治療やケアの対象としてみられることはあまりありませんでした……

本書では、運動療法や手技療法、それに加えてアイシングやホットパックなど、大きな設備や特別な機器がなくても施術可能な療法、言い方を換えると技術が主体となる療法を、「**コンディショニング技法**」と呼ぶことにしました……

「**コンディショニング技法**」が歯科のどのような分野に応用できるかについて考えてみましょう。まず病名からは顎関節症やブラキシズム、歯周疾患などがあげられ、筋のリラクゼーション、力のコントロールや血行改善などに役立ちます。さらに、医療分野別に見てみますと、外科分野ではリハビリテーション、学校歯科では不良口腔習癖の改善、スポーツ歯科ではパフォーマンス向上、審美歯科ではスマイルトレーニング、矯正分野では筋機能療法、さらに介護分野では唾液腺マッサージと、その応用は考えると無数にあるように思えます……

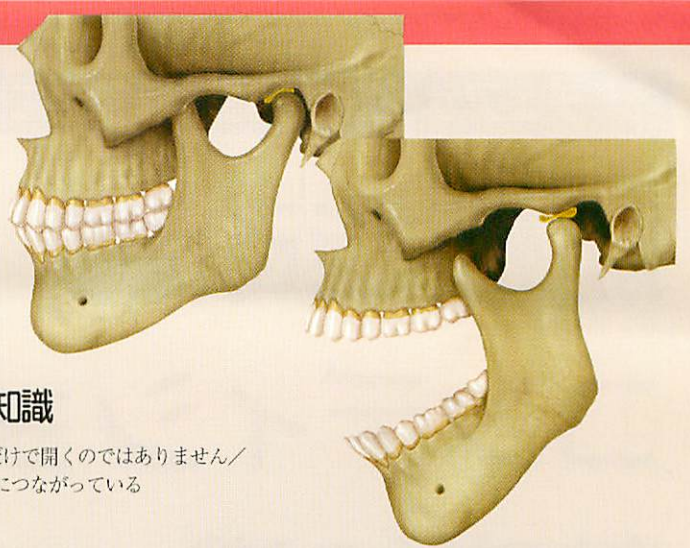
現在診療現場での口腔ケアや筋機能療法は歯科衛生士の手でおこなわれていること、また今後歯科衛生士の教育年限の増加により歯科業務範囲の拡大が見込まれること、さらに歯科医師の業務実態などを考えれば、「**コンディショニング技法**」は、まさに歯科衛生士にピッタリの業務といえるでしょう……

（本文より）



コンディショニング技法で歯科の診療範囲を拡大しよう！





I お口の健康作りとコンディショニング技法、そして歯科衛生士

【内容紹介】 コンディショニング技法の二本柱は運動療法と手技療法／お口の健康作りに役立つコンディショニング技法／口腔機能の根本をなすものは筋肉です／これから広がる歯科衛生士の業務

II 知っておくべきコンディショニング技法の基礎知識

【内容紹介】 顎口腔系機能のメカニズムを筋肉を中心に解説／顎は回転運動だけで開くわけではありません／骨に道具（歯）がついているのは下顎骨だけです！／顎位と全身姿勢は密接につながっている



III コンディショニング技法の基本

【内容紹介】 知っていますか「筋力トレーニングの原則」／筋力トレーニングにおける「超回復」とは何だろう／ストレッチングで筋肉だけを見ることの誤り／運動指導とは“客観”と“主観”のズレを直すこと／手技療法には医療類似療法と民間療法がある／マッサージとアルントシュルツの法則／足にも歯のツボがあるリフレクソロジー療法／ツボとトリガーポイントは違うのですか



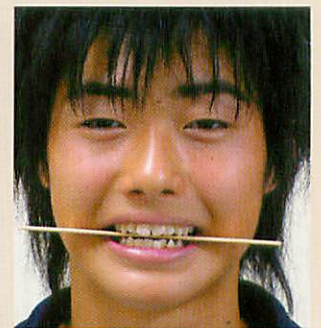
IV コンディショニング技法の臨床活用—1. 顎関節症

【内容紹介】 顎関節症の本態は肩凝りや腰痛と同じ整形外科的疾患だった／あくびは顎によくない？／等尺性（アイソメトリック）運動の欠点を知っておこう／口の開閉運動では上顎も動く！／ホットパックとアイシングの使い分け／クロスフィンガーマニューバは顎関節に負担がかかります／“筋筋膜リリース法”，“トリガーポイント療法”って何？／顎関節モビライゼーション（可動化療法）の実際／これでわかった診療姿勢の大切さ！



IV コンディショニング技法の臨床活用—2. その他

【内容紹介】 知って良かったRICE処置／昔は“暗示療法”，今は“イメージトレーニング”／メディカルコーチングとは何だろう／キネシオテープ、スパイラルテープ、リンパテープ／「噛むと力が出る」は間違いだった！／歯周疾患と顎関節症は外傷性咬合から生まれた双子の兄弟／歯科でもスマイルトレーニングを扱います／チェアサイドで役に立つ筋骨格系の知識がいっぱい！／DOMS（遅発性筋痛）を知っていますか／ヘッドレストは危険がいっぱい！／水平位から背板をおこしただけの咬合採得は間違い！／筋のコンディショニングはまだだが、すでに認められている粘膜のコンディショニング／え！ガムにも正しい噛み方があるの？



筋機能改善コンディショニング技法の基礎知識 冊

お名前

TEL

ご住所

●お取扱いは

●発行 砂書房