



1. 挨拶・ショートレクチャー

講師

理学療法士 萩原 野田 山本
作業療法士 池上



2023年12月24日（日）に研修会を開催しました。

今回は11組計24名が参加しました。

また、ショートレクチャーでは、脳の可塑性、反復練習の重要性に対してでした。

2. 実技練習・自主トレ

川平法（上肢）

①肩関節屈曲（背臥位）

[【実技編1】肩関節の屈曲 \(youtube.com\)](#)

②肘関節屈伸（背臥位）

[【実技編2】肘関節の屈曲伸展 - YouTube](#)

③手関節背屈（背臥位）

[【実技編49】手関節の背屈 \(youtube.com\)](#)

④前腕回内回外（座位）

[【実技編4】前腕の回外回内 \(youtube.com\)](#)



自主トレとして上肢のストレッチを実施しました。

3. 情報交換会

自身の近況報告を中心に情報交換会を実施しました。多くの参加者からよい経験談を聞くことができました。

また、100回開催であり、記念品のデザインも公開もされました。1月開催の際に配布されます。多数の参加者お待ちしております。

次回は2023年1月28日（日）午前10時より阪奈中央リハビリテーション専門学校で開催します。次回も第4週日曜日の開催となります。ホームページより申し込みください。