(独) 福祉医療機構 令和5年度 WAM 助成事業 COVID-19 大規模災害で疲弊した看護職者への総合的支援事業

九州·沖縄高度実践看護師活動促進協議会&連携団体

オンライン 参加費無料

看護職のためのセルフケア講座 実践編

ハタヨガ

~COVID-19 大規模災害下の心身の健康とセルフケア~

1回目9月16日(土) 10:00-11:00 2回目11月18日(土)10:00-11:00

※3回で一つのプログラムです。毎回お申込みが必要です。 高井 真美子

教材作成 高井 真美子 (ヨガインストラクター、日本看護サービス 訪問看護師) オンデマンド教材編集 大川 嶺子 (元沖縄県立看護大学 教授、看護師)

餅田 敬司 (京都橘大学 准教授、(株)日本看護サービス代表 取締役、看護師)

看護師のための看護師によるセルフケア講座です。ハタ(HATHA)ヨガは日本で最も普及しているヨガの 一つです。心身の健康を保つのにとても効果があると言われています。アジア、欧米では医療職者を対象に したヨガのプログラムが開発されています。この講座は、日本看護サービスという訪問看護ステーションで働 く看護師の高井真美子さんと、管理者で京都橘大学の准教授の餅田敬司先生のコラボレーションで生まれ ました。高井さんは看護師ですが、ヨガのインストラクターとしても活躍されています。

多くの看護職者、看護学生にヨガを知ってもらい、セルフケア方法の一つとしてご自身の生活に取り入れ てレジリエンスを高めていただきたいと思います。計 3回の講座は次のような流れで、全体で 60分です。

1 回目

COVID-19 大規模災害による看 護職者の心身への影響、ヨガの定義、 ヨガベースの呼吸法について学び、 実践も行います。

- ◇ 参加者、講座担当者の自己紹介
- ♦ミニ講義
- ♦ 実践
- ♦ 実践の振り返り

2 回目

症状緩和に役立てるヨガのポーズ 例です。初心者でも継続して取り組 みやすいようにプログラミングされ ています。

- ♦ 1 回目以降の生活の変化の振り 返り
- ♦ミニ講義
- ♦ 実践
- ♦ 実践の振り返り

3 回目

ミニクラスに取り組みます。最終 回は、椅子を使って安全にできるチ ェア・ヨガを紹介します。安定性のあ る椅子をご準備ください。

- ♦ 1 回目以降の生活の変化の振り 返り
- ♦ミニ講義
- ♦ 実践
- ♦ 実践の振り返り、講座全体の振り 返り

☆参加に必要な準備☆

身体を伸ばせる程度のスペース・動きやすい服装・バスタオル又はブランケット お好きな飲み物・チャレンジ精神

※参加お申し込みは次の QR コードからお願いします。

9月16日



11月18日



1月20日

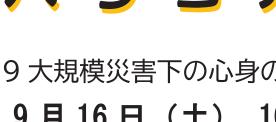


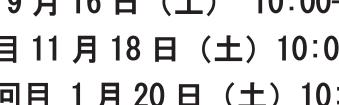


餅田 敬司









3回目1月20日(土)10:00-11:00

大川 嶺子