

(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



高井 真美子

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 回目 1 月 20 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。



大川 嶺子



餅田 敬司




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 	2 回目 	3 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。	症状緩和に役立つ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。	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。
◇ 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	◇ 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	◇ 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
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

