

(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の総合的支援事業



看護職のためのセルフケア講座実践

(ラフターヨガ)



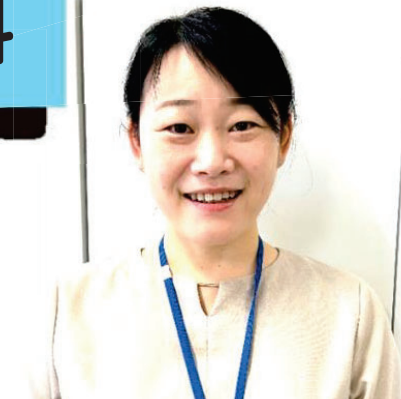
笑いヨガ

看護職・看護学生 無料

1回目 7.30 (日) 11:00~12:00

2回目 8.25 (金) 19:30~20:30

3回目 10.28 (日) 11:00~12:00



江上 史子



西村 和美



田淵 稔英

3回で一つのプログラムです。ご都合で参加ができなかった方には、オンデマンド教材を提供いたします。毎回の内容は次の通りです。

第1回目 笑いヨガの生理的効果

第2回目 笑いヨガの心理的効果

第3回目 自然な笑いと疑似笑い～笑うことの効果～

※毎回のお申し込みが必要です。

長引く COVID-19 大規模災害で看護職者は大きな影響を受けています。しかし、そのような中でも、懸命に患者や家族のために現場で頑張っている方が、健康でやりがいをもって働き続けるために必要なセルフケアの一つとして笑いヨガがあります。身体を動かすのが苦手な方でも気軽に取り組んでいただけるプログラムを準備しました。

海外の研究では、COVID-19 大規模災害で影響を受けた看護職者が笑いヨガを日常生活の中に取り入れることで、メンタルヘルス不調の予防や改善に役立つことが分かっています。また、メタボリック・シンドロームがある人の体重減少に繋がることも分かっています。

※お申し込みは次の QR コードからお願いします。

7月30日



8月25日



10月28日



九州・沖縄高度実践看護師活動促進協議会&連携団体
教材作成・ミニ講義・運営

西村 和美 (日本赤十字九州国際看護大学 准教授) 江上 史子 (熊本保健科学大学 講師)

田淵 稔英 (JCHO 福岡ゆたか中央病院老人看護専門看護師)