

(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

呼吸法 a・la・carte **A**

～本格的に呼吸法を学んで実践しよう!～

COVID-19 大規模災害下の心身の健康とセルフケア

9月2日 **土**、9月30日 **土**、11月11日 **土**

11:00-12:00



松枝 美智子



川田 美和

※3回で一つのプログラムです。毎回お申込みが必要です。

教材作成・講座担当 松枝 美智子 (星槎大学大学院教育学研究科修士課程 教授、看護師)

運営担当 川田 美和 (兵庫県立大学 教授)

丸本 典子 (甲南女子大学 看護リハビリテーション学部 講師)

COVID-19 大規模災害は看護職者に大きな影響を与えています。そのような中で懸命に患者や利用者のためにご尽力いただいている皆様に、簡便で効果のある呼吸法を紹介します。

ご存じの通り、呼吸は普遍的なセルフケア要件では、空気・水・食物摂取の維持の中の一つで、生命維持活動に欠かせない営みです。この講座では、全てのリラクゼーション法の基本である呼吸法について、本格的に学びます。各回の内容は次の通りです。

ご都合がつかずご参加いただけなかった場合は、オンデマンド教材を提供します。

☆講座の内容

- 1回目 横隔膜呼吸リラクゼーショントレーニング
- 2回目 イメージ呼吸法、呼吸法とその他のリラクゼーション法の組み合わせ
- 3回目 呼吸法+睡眠健康法

☆準備する物

安定の良い椅子、又はマットレス、少しの勇氣

※お申込みは、下のQRコードからお願いします。

9月2日



9月30日



11月11日

