

# 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」

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



看護職のためのセルフケア講座 実践編

## 呼吸法a・la・carte

本格的に呼吸法を学んで実践しよう！

看護職  
看護学生  
無料

- 1回目12月8日(木)19:00~20:00
  - 2回目12月20日(火) 19:00~20:00
  - 3回目2月3日(金)19:00~20:00
- ※毎回お申込みが必要です

九州・沖縄高度実践看護師活動促進協議会 & 各種連携団体

教材作成・講座担当 松枝美智子(看護師、星槎大学大学院教育学研究科 教授)

1・2回目 講座担当 増満誠(福岡県立大学 准教授)

3回目講座担当 西村和美(日本赤十字九州国際看護大学 准教授)

### 講座の内容

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。

第1回目 横隔膜呼吸リラクゼーショントレーニング

第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

第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、少しの勇気

※お申込みは、下のQRコードからお願いします。

12月8日

12月20日

2月3日

