

2021年度 なないろ通信4



第4回公開講座を開催しました！

テーマ「リラクゼーションを学ぼう」

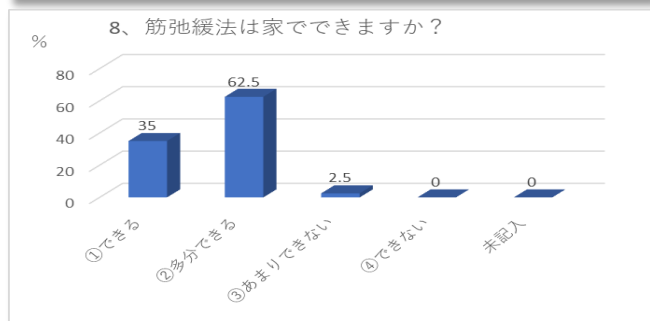
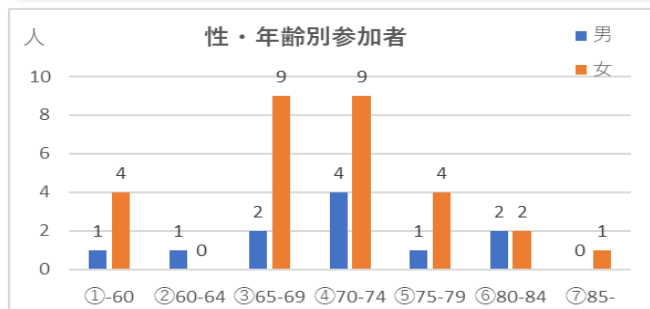
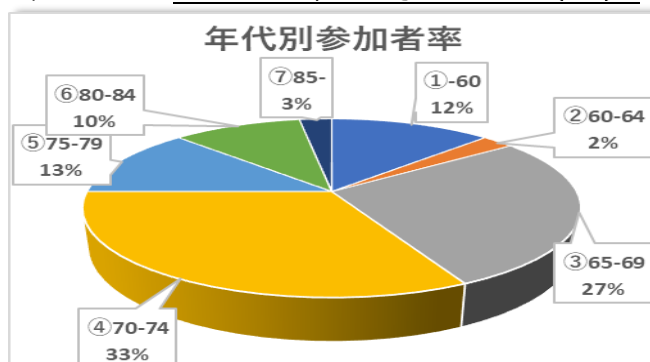
講師：藤田智恵子看護学科教授

岐阜医療科学大学可児キャンパス 2021年8月21日（土）



個人の感想です

- ・心も体もリラックスできてスッキリしました。家でもやろうと思います。
- ・実践付きで中々良かった。リラックスできました。少しヨガと似たような感じも受けました。
- ・体験出来てとても楽しかった。このような方法を利用したい。夜眠れない時に役に立ちそうと思う。
- ・終わった後がとても気持ち良かった。
- ・普段が忙しく、こんなにゆったりとした時間が持てたのが貴重でした。家ではマスクなしでやっても酔うと思います。
- ・今、家にいることが多いので、このリラクゼーションを毎日続けてみようと思う。
- ・精神の安定が図られると思う。大変良かった。心のゆとりが出来そうです。



地域住民の皆様：40名

オブザーバー：可児市高齢福祉課柴田係長

大学スタッフ：橋本、佐藤 学生ボランティアサークル：学生5名

このコロナ禍、心身共に緊張しているのではないのでしょうか？今回はリラクゼーションの体験をしていただきました。呼吸法を学び、呼吸とともにいつも緊張している筋肉を弛緩させる方法を体験しました。途中で緊張がほぐれ少しの時間寝ている方もおられました。

眠気と同時に、目の前がすっきりした感じを得られた方もおられました。体験ができる講座も良いものですね。

次回は9月18日「糖尿病と認知症」です。

糖尿病も認知症もとても多い病気です。

コロナ感染症対策と共に一緒に学び予防しましょう！

なないろルーム担当：橋本廣子

