

8月19日(火) 家族介護教室『ケアするカラダをケアする方法』開催!



民生委員さんも参加されました



講師 土屋 航 先生
(鍼灸師、介護予防運動指導員)

事前アンケートの結果から、介護されている方ご自身の身体や心の健康が、非常に大切なテーマであることが、あらためて実感できました。また、「参加したいけど介護のため家をあげられない」と訴えられた方もおられましたが、ケアマネジャーやサービス事業所の協力のもと、当日にサービスを臨時利用していただき、無事、参加していただくことができました。

当日は、「からだの疲れ」「肩こり」「腰痛」「頭痛」「目の疲れ」「食欲不振」「イライラ」「不眠」などなど・・・を和らげるための、自分で簡単にできるツボ療法を体験しました。参加者のみなさんから活発な質問が出され、講師の先生自ら一人ひとりのツボを押して、位置や“コリ具合”を確認する一幕も・・・。

話はツボだけにとどまらず、トータルで身体の活力を回復できるような方法をアドバイスしていただきました。さらに、ストレッチマットを使用して、身体のコリや疲れをほぐす体操や、介護中に腰などを痛めないように、普段から簡単にできる予防的な体操を体験しました。

アンケートで、次回以降についてもお聞きしました。少しでも介護をされている方のお力になれるように、今後もさまざまなテーマで開催したいと思います。

家族介護教室「こんなこともやって欲しい」など、ご意見お待ちしております。

電話 058-371-2226 FAX058-371-8431 (担当 長谷川・西脇・林)