

秋田看護福祉大学出張講座

実施日：平成26年11月13日（木）5，6校時

場 所：図書室

参加者：全校生徒、教職員

平成26年度秋田看護福祉大学出張講座「癒しの技法」ーリラクゼーション効果ーが秋田看護福祉大学看護学科今野修先生をお迎えして実施されました。

『今日の医療、看護、福祉の世界において「癒しのケア」の必要性がいわれており、自分自身で取り組める簡単なリラクゼーションの方法を実践し、体と心のリフレッシュできる機会』という趣旨のもとに実施されました。

「癒し」についての講話の後に、『呼吸法』『筋弛緩法』でのリラクゼーション、「タクティールケア」を実践しました。

