

第15回 ピアカウンセリング

【日時】

平成 24年 2月 4日 (土) 13時30分～15時00分

【場所】

七宝病院 会議室

～ 第1部 【講演】～

『介助者の身体ケア ～ 健康体操 ～』



講師：老人保健施設 七宝園 介護士

黒田 誠一・田中 一紀・岡 ひろみ

介護では中腰などの無理な姿勢をはじめ肩や腰などに負担のかかる動作が多く、腰痛や肩こりがつきものであり、からだの疲労（ストレス）にもつながります。肩や腰の筋肉をほぐし、腹筋や背筋を鍛える事で予防になるため、家庭でも簡単に行える体操を、実際に皆さんにも体験して頂きながらご紹介したいと思います。

～ 第2部 【ピアカウンセリング】～

同じ悩みを持つ仲間同士が悩みを相談したり、共感したり、励ましあったりして、日常生活の介護の不安等を少しでも軽減していく目的の交流の場です。発言は自由で、特に発言をされなくても結構です。他の人の体験話等を聞いて不安等が少しでも軽減できれば、参加した意義は十分あります。



たくさんの方のご参加をお待ちしております。

参加ご希望の方は、各施設受付またはステーションまでお申し出ください。

※当日セーヌ蟹江から七宝病院への無料送迎バスを運行します。

送迎バスの利用をご希望の方は前日までに各施設受付までお申し出ください。

医療法人宝会 家族の会 かけはし