

主催：名桜大学看護実践教育研究センター

第78回 沖縄県精神看護研究会

看護職の心身緊張をほぐすリラクセーション

# ～呼吸法の基礎を学び自身または 患者さんのリラックスに役立てよう～

● **講師：又吉 真記 氏**（日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士）

● 日時：令和元年10月19日(土) 13:30～16:00

● 場所：名桜大学北部地域看護系医療人材育成支援施設

看護学科棟2階 地域精神実習室

☆参加無料

私たちは日々ストレスにさらされ、知らず知らずのうちに心や体に影響を受けています。ストレスによって、交感神経と副交感神経のバランスが崩れると、体だけでなく、心（精神）にも症状が現れます。呼吸法は、副交感神経を刺激することで、このような症状を和らげてくれます。自分自身で行える呼吸方法を学び、リラクセーションを体験しましょう。運動ができる服装とバスタオル（ヨガマット）をご持参ください。☆誰でも参加可能ですので、お気軽にいらしてください♪

◆申込み先 名桜大学看護実践教育研究センター 大城

Tel 0980-51-1118、Fax 0980-51-1218

★お申込みの様式は自由ですが、お名前、ご連絡先、所属施設をお知らせください。

◆問い合わせ：鬼頭:k.kito@meio-u.ac.jp、仲村:r.nakamura@meio-u.ac.jp

◆Tel 0980-51-1275(代表)

facebook『名桜大学人間健康学部看護学科 精神看護』

(<http://www.facebook.com/meio.kokoro>)

