

Lady Go!!

第9号 2018

..*「医療従事者向けのヨガ」に参加して*.*.*

以前からヨガに興味があり、さらに全米ヨガアライアンス 300 時間認定ヨガセラピスト、全米ヨガアライアンス 500 時間認定ヨガインストラクター、アーユルヴェーダ・ライフスタイルカウンセラーの資格だけでなく、医師、医学博士の資格を持っておられる齊藤素子先生が講師ということで、とても楽しみにしていました。

たった半日の講習会だったので、奥の深いヨガを理解するには至りませんでした。呼吸を学び体を動かし、自身に意識を向けることができる研修会でした。特に印象深かったのが、呼吸は変えるのではなく、意識を向けて気づくことが大切なこと、また、身体の変化が感情の変化につながり、それが思考の変化につながる、この繰り返しは習慣を作り人格を形成してくということでした。実際にヨガのポーズを実践し、身体の衰えにも気付かされました。

今回の研修会を受けて、もっとヨガのことを勉強したいと思いました。また、患者さんと接するなかでも、指導するだけでなく患者さん自身に自分を意識し気付いてもらうことをお伝えするなど、活かしていけるといいなと思いました。

(ワークライフバランス部 部員 宮本 祐美子)



..* 次回研修会「今どきの若者事情」のご案内*.*.*

日時 : 2018年12月8日(土) 10:00~11:30

場所 : 福井赤十字病院 栄養棟2階 研修室

対象 : 福井県理学療法士会 会員全員

定員 : 30名

参加費 : 無料

申し込み : 件名を「WLB研修会申し込み」とし、

①名前 ②所属

③連絡先(電話番号・E-mailなど)

④経験年数を記入の上、

rehabili@fukui-med.jrc.or.jpまでお申込みください。

(×切: 2018年11月30日(金)まで)

ワールドカフェスタイルで行います

老若男女問わず、たくさんのご参加をお待ちしております(^▽^)



講師: 稲木 康一郎 教授
(仁愛大学 心理学科)

委員会から「職能局ワークライフバランス部」に昇格いたしました☆
池端亜香里理学療法士が部長です♪