

宿泊研修 報告

1月26日27日 あいち健康プラザで研修を受けた。
日本福祉大学社会福祉総合研修センターの藤江ゆかり先生のヘルパーとしての接遇やコミュニケーションについての講義やストレスについてなど、色々なことを笑いながら学んだ。
内容に関しては3月の研修を控えてる方がいるのでネタ晴らしをしないようにと口止めされたので多くは語れないが、明日からのケアが楽しみに思えてきた。利用者さんの笑顔と私の笑顔どちらが多いかこっそり数えようと思う。「笑顔競争」をしようと思う。明日もがんばろ。



NPOを熱く語る
川上里美代



講義は
眠ってるヒマなんか
ありゃしない!



簡単ケアで 足のセルフマッサージ

バスタイムでリラックス



ぬるめのお湯で下半身をよく
温めたらマッサージ開始。

水分補給も忘れないで!

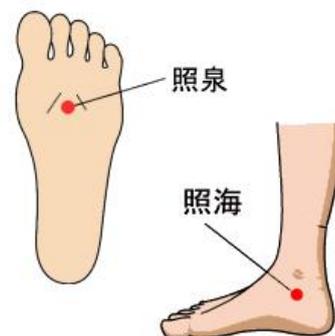
水分の取りすぎがむくみの原因と思われがちですがこれは間違い。むしろ塩分・糖分の取りすぎに問題があるのです。マッサージやストレッチ後はたっぷり水分を補給ですよ。ただし、冷たいお水は厳禁！
常温のミネラルウォーターか温かいハーブティーなどがオススメです。

足の疲れには ビタミンB1

別名、疲労回復ビタミン。炭水化物をエネルギーに変え、血液の循環をスムーズにします。
多く含まれる食品は
豚肉・モロヘイヤ・胚芽米など・・・。
ニキビ肌にも効果大!



足の疲れには このツボ!



「第二の心臓」といわれる
足の裏のツボを刺激します。
強く押しすぎないのが
ポイント。