

2023年なないろ通信 6

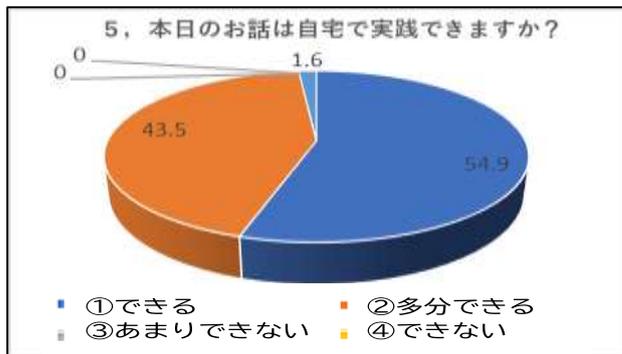
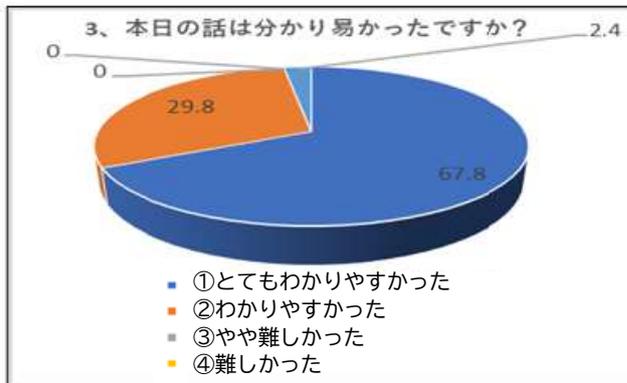
第6回公開講座を開催しました！

テーマ「睡眠の質の向上～スーパーボール足裏快眠法～」

講師：立木 純子 看護学科助教

岐阜医療科学大学可児キャンパス

2023年9月16日(土)



個人の感想です

- ・とても興味深い話で、とても分かり易く勉強になりました。家でも実践して眠りの質を高めたいと思います。
- ・実践があるのは良かった。
- ・睡眠のメカニズムが分かりました。
- ・日頃の自分自身を考えながらお話を伺いましたので、楽しく良くわかりました。
- ・中途覚醒が多いのですが、スーパーボール足裏快眠法をやってみたいと思います。
- ・いつもためになるお話を有難うございます。老人になってもまだまだ勉強したいです。健康な限り出席したいと思います。
- ・説明も時間も丁度良く楽しく聴けました。

地域住民の参加者：130名 オブザーバー1名：可児市高齢福祉課柴田係長
貯筋体操担当：杉浦先生 大学スタッフ：古川先生、橋本、小林さん 学生ボランティア：3名

今回は今までになく希望者が多く、途中で申し込みを終了させていただき、皆様にご迷惑をおかけいたしました。担当者としては嬉しい悲鳴です。参加していただいた方は可児市の方が82%と多いのですが、美濃加茂市の方も12%と多く参加していただきました。他市町の方にも参加いただけるのは嬉しいことです。今回は公開講座終了後に貯筋体操を実施しました。26名と人数制限させていただきました。参加された方々は丁度いい運動だったと言っていました。

次回10月21日は「こころの薬よもやま話」をテーマで公開講座を開催します。こころの病の薬が体内でどのような働きをするのかなど、お話が聞けるとと思います。

なないろルーム担当：橋本廣子