

平成 26 年度旭町公民館講座 「今ほしいスキルを身につける」

知っているとならなる介助法

# 古武道に学ぶ (全 4 回)



普段の生活にも生かせる日本古来の知恵を体験できます。驚きの連続です！

筋力に頼らず、腰・肩を痛めにくい動作を古武道に学びます。

実際の介護の場面を想定して 実習形式で行います。

日時: 10 月 2 日、9 日、16 日、30 日 毎週 **木** 曜日 19:00~

対象: 蕨市在住在勤の方 定員 20 名 ※膝の屈伸など、軽い運動のできる方

場所: 旭町公民館 蕨駅西口 3 分 中央 1-23-8 ☎ 432-4053

参加費: 全 4 回 1,200 円

講師: 剣住会代表 野本 政晴先生

福祉施設での経験を活かしたわかりやすく楽しい講座が参加者に大好評です。

受付開始: 9/6 (土) 10 時より旭町公民館窓口にて**先着順**。土日祝も受付可

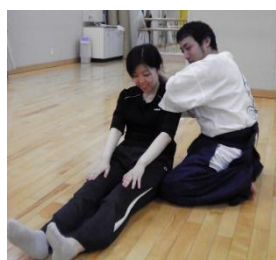
但し、受付開始日 10 時に定員を越えた場合は抽選。整理券 1 人 1 枚のみ

<無駄を少なくしてやわらかに扱う古武術の身体操作を学びます>

効率的な体の使い方を学ぶことで、自分のカラダへの負担を減らし、相手にもやさしい介助法が習得できます。腰痛、肩痛にならない介護をめざします。

●寝返り・起き上がりの介助法 ~相手の軸を見る~

腰を使わず、自分の軸を立てる



腕力に頼らず、相手の重心を移動



●立ち上がりの介助法 ~肩を抜く・軸を立てる~