

この活動は、
公益社団法人
日本フィランソピー協会
能登半島地震支援基金を
通じて行うものです。

“痛い痛い飛んでいけ”

転んで泣いていたとき、
お母さんが優しく撫でてくれた、
その手のぬくもり…それが、
セラピューティック・ケアの原点です。



英国赤十字社の
ストレスケア

心と身体に寄り添う手あそび

セラピューティック・ケア

「セラピューティック・ケア」は「治療力のあるケア」の意で、英国赤十字社が考案した、手のぬくもりで心身を癒やすタッチケア。薬剤や道具を使用せず、洋服の上から、肩や背中、手、脚などを優しく撫でることで、緊張した心と身体をほぐし、安らぎを提供します。幼児から高齢者まで、男女どなたでも受けられます。

動画で見れます



ネック&ショルダーケア

着衣の上からの首～肩のケア

なでることで分泌されるホルモン「オキシトシン」の働きにより不安や緊張などストレスが緩和されて心身がリラックスし、首から肩にかけてのこわばりが楽になります。血行がよくなって身体も温まり、自然に眠くなるので、不眠でお悩みの方にもオススメです。

レッグケア

着衣の上からの足首～膝上のケア

短時間で痛みなく、足のむくみ・だるさが軽減されます。エコノミークラス症候群の予防に。

腰のケア

身体が温まり、
腰痛が軽減されます。

メディアで紹介されました！

2016年6月NHK総合「ガッテン!」の
「痛み&認知症に効く!「癒しホルモン」驚きのパワー」
で紹介されました

11月12日(水)
13:00~16:00

会場

石川県NPO活動支援センター あいむ
(金沢市香林坊2-4-30 ラ
モーダ7階)

おひとり
20分程度

参加費
無料

*髪の長い方は、結ぶゴムをお持ちください。



認定NPO法人 日本セラピューティック・ケア協会

本部：福岡県太宰府市五条2-6-1-202 TEL：092(928)1546 FAX：092(555)9401

当協会は、福岡県より2014年7月に認証された認定NPO法人です。

