

先生に感謝を込めて

～ハンドマッサージを添えて～

1月24日（金）に、2年福祉コースは、牧野先生からハンドマッサージの実習を受けました。ハンドマッサージによる身体への効果や注意点を学びました。

骨を押しではなく、骨の周りの筋肉をほぐすことや強く押さないようにすることが大切なことだとわかりました。



<感想>

- ・ 今日習ったマッサージを家族にもしてあげたいです。
- ・ 先生に実際にマッサージをして、緊張しましたが、ハンドマッサージを通してコミュニケーションをとることができて良かったです。
- ・ 将来、福祉系の職業に就いたら使う可能性があるなので、学ぶことができて良かったです。
- ・ マッサージする時の力加減が難しかったです。