

美しい手を作る癒しの時間

6月20日(金)に、2年福祉コースはハンドマッサージの方法を学びました。そして、学んだばかりの技術を活かして、早速、校長先生をはじめとする多くの先生方に体験していただきました。

ハンドマッサージを行う上で「コミュニケーションを取りながら行うこと」が大切だと感じました。マッサージに集中し過ぎるあまり、会話をせずにいると、気まずい雰囲気になってしまいます。リラックスしてもらうためにも、会話はとても大切だと感じました。今回学んだことを9月22・23日の高啼祭で活かしたいと思います。

ハンドマッサージには、以下のような6つの効果があります。

1. 血行を促進し、冷え性を改善する
2. 手の肌を整え、ストレスを解消する
3. 心身のリラクゼーション
4. 筋肉のこりをほぐす
5. むくみを軽減する
6. 脳を活性化させる



<感想>

- ・ 先生方に「とても気持ちよかった」と喜んでもらい、大きなやりがいを感じました。
- ・ みなさんもぜひ、ご両親やおじいちゃん・おばあちゃんにやってみてはいかがでしょうか。きっと喜ばれると思います。