

2017年6月3日(土)

第2回 看護師が教えるホームケア ～夏の不調の手当て法～



疲労回復、美白、美肌や胃腸をサポートしてくれるハーブティーの試飲をしました。



足浴体験と喉が痛い時におこなうレモンを使った湿布のデモンストレーション。

2017年6月3日(土)に「看護師が教えるホームケアセミナー」を開催しました。今回のテーマは「夏の不調の手当て法」でした。

夏にぴったりのハーブティーを試飲しながら夏におこる不調の原因と対策についてお話ししました。後半は、アントロポゾフィー看護ケアの中から「足浴」「カモミールを使ったお腹の湿布」「レモンを使った喉の湿布」を体験や見学していただきました。ハーブやレモンの香りに包まれリラックスした時間になりました。

参加されたみなさんの声：

「足湯がとても気持ち良かったです。」(Yさま)
「レモンを使った喉の湿布を教わり、家で実践できそうです。カモミールのお腹の湿布も体験し、心地よく眠くなったので、リラックス効果もあるのかなと思いました。体が温まったので、うれしいです。」

ご参加、どうもありがとうございました！

次回の「看護師が教えるホームケアセミナー」は2017年10月7日(土) 10:00～12:00開催予定です。

(文責：鶴田)