

「全身と足指（足育）の みかたとケア」



よよいよ乳房ケアのためには、全身を
観察することが大切です。

身体の土台である足指の変形（外反母趾、浮指など）が産前産後腰痛、膝痛、肩凝り、浮腫、乳腺炎の原因になっていることがあります。今回は全身と足指のとらえ方、そしてそのケアを学びます。臨床にすぐに生かせる講座です。この機会にぜひご参加ください。

日時：2019年11月17日（日）10:00～16:00（9:30 受付開始）

場所：椋山女学園大学星が丘キャンパス 看護学部棟202教室

〒464-8662 名古屋市千種区星が丘元町17番3号

地下鉄東山線「星が丘」下車、6番出口より徒歩5分 ※地図裏面参照

講師：百合はるみ（日本母子ケア研究会幹事 助産院コアラーム）

茂木真貴子（日本母子ケア研究会役員 飯能母乳育児相談所）

参加費：日本母子ケア研究会会員 1万円

非会員 1万5千円 参加費は当日お支払いください

申し込み：山田 tako55.ty@gmail.com メールへのリンクはこちら⇒

問い合わせ：山田 080-5120-6808

※会場へのお問い合わせはご遠慮ください。



注意 全身ケアと足育の実習を行います。動きやすい服装で参加してください。

※ きついジーンズやスカート、ストッキングは不可。

※ 素足になります。足の写真を撮ります。スマートフォンかデジタルカメラを持参してください。

※ 靴診断いたしますので、いつも履いている靴（パンプス、スニーカーなど）をお持ちください。

※ 会場周辺に飲食店はないため、昼食をご持参ください。

～講師からのメッセージ～

産前産後に、腰痛 膝痛 肩こりなどの不調に悩む方が多く、これらが妊娠中のお腹の張り、浮腫み、産後の乳腺炎など様々なトラブルの原因となっている事があります。これらの中には、骨盤ケアを行っても改善しないこともあります。これは身体の土台である足の指の変形（外反母趾、浮き指など）が原因となっていることがあります。

ケアする看護者自身にトラブルがあっては信用されません。まずは、ご自身の足のトラブルや身体の歪み（猫背や反り腰など）の状態を知ることから始めます。ケアすることでその場でご自身の変化を実感していただきます。

現代人は、妊産褥婦に関わらず、子どもから年配者まで身体にトラブルを抱えている方が多いです。生涯快適に歩ける身体をつくるためにも、赤ちゃんの時から足指を守ることをママ達にも指導でき、そしてお手本になっていただけることを目指します。



<会場案内>

椋山女学園大学星が丘キャンパス
名古屋市千種区星が丘元町 17 番 3 号
地下鉄東山線「星が丘」下車、6 番出口より徒歩 5 分



大学 HP に詳細な説明があります。ご参照ください。

～駅から大学までの道順～



～看護学部棟への道順～

