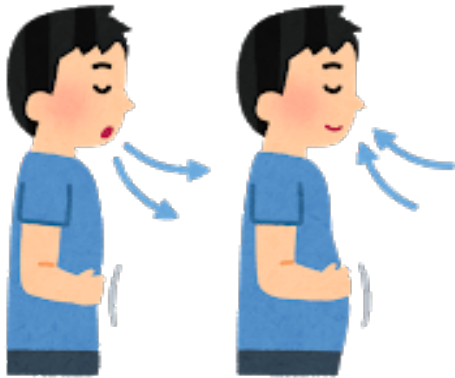


臨床心理士によるストレスセミナー

第三回 心と体を守る技① 呼吸法で体をリラックス



医療法人水光会
伊丹天神川病院

- * 対象者
外来通院中の患者様(18~65歳)
 - * 定員
10名(定員にない次第締め切ります)
 - * 日時
平成30年9月4日(火) 14時~15時
 - * 場所
伊丹天神川病院 本館5階 作業療法室
 - * 注意点(セミナー中のルール)
 - 一. 無理せず、途中でしんどくなった場合にはスタッフに声をかけてください。
 - 一. 複数の患者様にご参加いただきます。皆さんが気分良くはじめられ、気分良く終われるように、マナーを守りましょう。他の患者様のご迷惑になるような行為をされた場合には、**退室していただくこともあります。**
 - 一. **貴重品はご自身で管理してください。**セミナー中の盗難・紛失に関して、病院側は一切責任を持ちません。
 - * 料金
保険診療を適応しています。
(詳しくはスタッフにお尋ねください)
 - * お申込み方法
治療の一環ですので、医師の指示が必要です。
主治医に、ストレスセミナー参加希望とお伝えいただき、ご相談ください。
- ※セミナーは全5回あります。各回ごとに申し込みが必要です。

呼吸法

私たちは、意識しなくても呼吸を続けています。実は、大きく息を吸い、吐くことで、身体の余分な力を抜くことができるんです。適度なリラックス効果が得られると言われています。今回は、よいリラックスしやすいやり方を、皆さんに知っていただきたいと思います。

タイムスケジュール

- 13:50
↓ 受付
- 14:00
↓ ウォーミングアップ(簡単なゲーム)
- 14:20
↓ 呼吸法の説明・練習
- 14:50
↓ まとめ・振り返り
- 15:00

* お問い合わせ先

Tel:072-781-5577

医療法人伊丹天神川病院
心理室