

# 2024 年度在宅ケア学びあい塾「在宅緩和ケアの技を学ぼう！」

## ～リラクゼーション・リンパ浮腫・呼吸リハビリ～

2025年3月1日（土・祝）に香川県立保健医療大学保健医療学部看護学科在宅看護学（地域連携推進センター助成事業）主催、今年度最後の「学びあい塾」を開催しました。今回の講師は社会福祉法人恩賜財団済生会姫原特別養護老人ホーム施設長・緩和ケア認定看護師である三浦雅美先生でした。直接触れる苦痛緩和ケアのあり方や、参加者同士で実際に実施・評価して楽しく学ぶ実践的な塾でした。参加者は訪問看護師さんが多く、「看取り期の方にこのケアをやってみよう」「普段の実践の改善点に気づけた」「自分もやってもらえると気持ちいい～。癒される…」等感想を頂き、満足感の高い研修でした。（在宅看護学：片山陽子・岡田麻里・諏訪亜季子・和田知世）



幸せホルモン。スキンシップや会話によって脳内で分泌



スーパーの袋にタオルを入れて、ポットのお湯を使います  
即席ホットタオルのできあがり



温度を見ながら背中にゆっくり当てて  
優しくマッサージ  
気持ちいいウトウト



対面の研修とても楽しかったです。  
三浦先生ありがとうございました！



体が温まってきたころに、呼吸リハビリ  
手のひらを大きく当てて