

Lady Go!!

第12号 2019

..*2019年度 WLB 研修会に参加して*.*.*

昨年のWLB部主催研修会「ストレスと上手に付き合う方法」の続編として、今年は「リラクゼーションのための呼吸法」を臨床心理士の寺井堅祐先生にご講演いただきました。

今回の研修会では、多くのリラクゼーション療法の中で、最も幅広い症状や問題に対して効果を発揮するといわれている呼吸法は、ただ深呼吸をすればよいわけではなく、個人ごとに快適な呼吸ペースは異なり、方法を誤ると不快感が強まりリラクゼーションが得られないことや過呼吸を誘発することを生理学・生化学な側面も交えて学びました。



副交感神経を優位にし、不安・緊張感などの心理症状緩和、疼痛や疲労感などの身体症状緩和を図る呼吸法は、臨床で患者さんの理学療法効果を上げるだけでなく、理学療法士として健やかに忙しい毎日をこなしていくうえでも有効に活用していきたいです。

部員：松村 真裕美

☆☆会議に参加してきました!!☆☆

2019年11月9日に富山県で東海北陸理学療法学術大会が開催されました。同時に「男女共同参画及び働き方改革担当者会議」が開催され、福井県士会代表としてワークライフバランス部から2名参加しました。

会議では、各県における現状や取り組みの報告が行われました。委員会や部として活動している県は未だ少ないという現状で、組織として活動できている福井は恵まれていると感じました。

- ・「休会会員を復会させるにはどうすればよいのか」
- ・「職場でのハラスメントの相談窓口はどうしているのか」
- ・「ひとり職場の労働環境について」 などなど

他県でも休会会員については悩ましい問題であり、解決策について思案しているとのことでした。また、様々なハラスメントがある昨今、静岡県士会では社会労務士と雇用契約し、問題に対応してもらっているとのことでした。

今回の会議に参加し、今後もよりよい職場環境作りに貢献できたらと感じました。

部長：池端 亜香里 部員：北村 愛沙美



社会労務士さんによるハラスメントの研修会が1月19日開催です♪
福井県理学療法士HP「学会・研修会情報」をご確認ください!