



# 周産期の痛み・不快感・ストレスを軽減 助産師が臨床活用できる リフレクソロジー 手技習得

お客様の声は

妊産婦の緊張緩和／疲労回復／母乳分泌促進

日総研 14753

検索

リフレクソロジーは、手や足のポイントやその周囲を指圧することで深いリラクゼーションを促し、心身を癒やす補完・代替医療です。本セミナーでは「安全・安心な手技の提供」を前提として、周産期のマイナートラブル対応や分娩時に役立つリフレクソロジーの知識と手技を学んでいただきます。

## 植竹貴子氏

順天堂大学 医療看護学部  
母性看護学・助産学 助教

助産師・看護師。2008年北里大学大学院 看護学研究科修士課程における研究を通しリフレクソロジーと出会い、妊婦の下肢浮腫軽減のためのケアとして導入。2013年より日本助産師リフレクソロジー研究会の実行委員として活動。現在は、周産期女性の快適性を高めるケアをテーマとし教育・研究活動を行っている。

## 長須千賀子氏

リフレクソロジスト M.A.R

日本助産師リフレクソロジー研究会講師  
Soul to Sole Maternity Reflexology認定トレーナー

1997年セントラルロンドン・スクールオブ・リフレクソロジー校卒業後、平山レディースクリニックにて現在までのべ10,000人以上の周産期、更年期の女性を対象にリフレクソロジーを施術。2007年日本助産師リフレクソロジー研究会(JMRA)、2016年Maternity Reflexology Consortium Japanを立ち上げ、熱意ある助産師さん方とリフレクソロジーの普及活動を行っている。

### プログラム

1. リフレクソロジーのエビデンスと効果
2. 周産期におけるリフレクソロジーのメリット／活用例  
～助産外来／妊婦健診／両親学級／分娩時／産後／母乳外来など
3. リフレクソロジーの禁忌と起こりうる反応
4. 【実習】妊産婦に対するリフレクソロジーの実践方法  
1) 実施の準備／足のアセスメント(禁忌・体調の確認)  
2) リフレクソロジーの基本手技 ●基本の毛虫歩き  
●オープニングテクニック ●リラクゼーションテクニック
5. 【実習】周産期におけるリフレクソロジー  
1) 妊娠に伴う不快な諸症状の緩和と軽減  
●高血圧／低血圧 ●頭痛／浮腫／便秘 ●胸やけ／息苦しさ  
●気分のむら／感情の揺れ／睡眠障害  
●手根管症候群／乳房痛と不快感／肋骨痛 など  
2) 分娩に備えて行う骨盤ストレッチ  
3) 分娩第1期／分娩時に役立つリフレクソロジー  
●胎盤娩出を促す ●遠のいた陣痛を呼び戻す  
●回旋異常／なかなか胎児が降りてこない時  
●産婦のラストスパートを促す など  
4) 産後の諸症状の緩和と軽減  
●後陣痛 ●排尿困難／便秘 ●乳首・乳房の痛み／乳腺炎  
●産後3日目のブルー／産後うつ など  
5) 母乳促進に向けたリフレクソロジー
6. まとめ／質疑応答  
“皆さんが抱える困った事例にお答えします”

東京 18年11月25日(日) 日総研 研修室(廣瀬お茶の水ビル)

仙台 19年1月27日(日) ショーケー本館ビル

【講義時間】いずれも10:00～16:00

参加料 一般 23,000円 会員 20,000円

※会員は日総研専門誌(定期刊行物)の年ぎめ購読者です。  
※昼食代は含まれません。昼食は各自でお持ちください。  
※ご参加いただくには事前のお申し込みが必要です。※最少催行人数11人。

ホームページ 毎週更新 現場から生まれた専門性を磨く研修と教材

日総研

検索

現場で育まれた“知恵”と“技”で実践力を!

## 臨床助産ケア スキルの強化

隔月刊誌  
(年ぎめ定期刊行物)  
A4変型判 120頁  
入会金 3,000円  
年間購読料 16,971円  
(共に税込)

9-10月号  
特集

- 産後ケア最前線 様々な施設の工夫や取り組み実践を詳しく紹介!
- 妊娠糖尿病(GDM)の管理 病態生理からケアの実際まで!

助産ケア

検索

▶詳細はホームページで [www.nissoken.com](http://www.nissoken.com)

●お申し込み受付後、通常1週間以内に参加証をお送りしています。参加証が届かない場合にはお問い合わせください。

<b>FAX申込書</b>		▼受取確認者氏名を必ずフルネームでお書きください		送付住所	TEL( )	—	施設宛 請求書 必要 ・ 不要
助産師が臨床活用できる リフレクソロジー【手技習得】 [14753]	ふりがな			〒			
	氏名 (受取 確認者)						送付先 自宅 ・ 勤務先
↓参加地区に✓印を	生年月日	西暦	19 年 月 日				
[1] <input type="checkbox"/> 東京 11/25 [2] <input type="checkbox"/> 仙台 19年1/27	▼日総研の会員制・専門雑誌をご購読の方はお客様コードをご記入ください						
	お客様コード	役職・部署		勤務先名			
ご連絡をお送りします。メールアドレス							

FAX ☎0120-052690 電話 ☎0120-054977

★会員とは日総研専門誌(定期刊行物)の年ぎめ購読者です。

日総研会員はセミナー3,000円引き!

主催 日総研 日総研出版 〒451-0051 名古屋市西区則武新町3-7-15 日総研ビル

※日総研ではご提供いただいた個人情報は目的に従い適切に利用しております。詳細は[www.nissoken.com/privacy](http://www.nissoken.com/privacy)