

# 少林寺拳法を使った 〈腰に優しい〉介護技術の講習会

TV・新聞等で話題(※)の少林寺拳法を使った介護技術の講習会を行います。  
腰に負担がかかる動きが多い介護に携わるなかで、腰の痛み等に悩まれている方、また今後に備え介護の技術を体験してみたい方、ぜひご参加ください。  
※今春、NHK「首都圏ネットワーク」「おはよう首都圏」等で放映、大きな反響がありました。

少林寺拳法の理法と技術を応用した「つかまない」「持ち上げない」介助方法で、介護者にも介護を受ける方にも負担の少ないものです。  
少林寺拳法をご存じでない方でも、順番とかたちを覚えれば誰にでも簡単にできる介護の技術です。今回はそのいくつか基本的な方法をご紹介します。  
ご参加お待ちしております。

- 開催日時 : 令和6年1月21日(日)10時~11時半 (受付 9:45~)
- 会場 : 内谷五丁目集会場
- 参加費 : 無料
- 持物 : 特に不要。動きやすい服装でご参加ください。
- 参加申込 : 不要。当日会場へお越しください。
- 主要内容 : 「体位交換(寝返りの介助)」「ベッドでの抱き起こし」  
「ベッドからの立ち上がり補助」
- 講師 : 金剛禅総本山少林寺 武蔵浦和道院 道院長 堀江 誠  
(内谷五丁目自治会 防犯部長)
- 問合せ先 : 堀江 Tel. 090-8770-9146 まで。

