

# 人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名（団体名） 渡辺 誠司

プログラム名	家庭でできる東洋医学健康法		
プログラムのねらい	東洋医学的な人体や健康維持、養生法、効く「つぼ」の使い方		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 ( 具 体 的 に )	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
1. 東洋医学の基本的な考え方	人体・健康について西洋医学とどのように異なるのか、基本的な考え方を知り、応用するにはどうするのか。	30分	*プロジェクター・資料
2. 具体的な健康法	独特な陰陽思想などを具体的にどのように健康に活かすのかを知り健康管理に役立てる。	20分	同上
3. 実技（つぼ）	経穴（つぼ）とは何か、つぼの位置、取り方、またそれをどのように使えば効果的なのかを習得する	10分	
4. 実技（指圧）	① 押し方の基本	60分	和てぬぐい1
	② 具体的な症状に応じた実技		(各受講者)
	例：ウォーキングなどによる足の疲れ解消法		
	・頭痛・肩こりなどの解消法		
	・目の疲れ・歯痛などの緩和法		
	・腹痛・便秘などの対処法		
その他	あん摩・マッサージ・指圧免許など国家試験のあるものと、いわゆる「リラクゼーション」「ボディケア」「カイロプラクティック」「リフレクソロジー」などの違いと注意点		
	*プロジェクターやスクリーンなどが備わっていない場合は講師が持参します。資料は事前コピーをお願いするか又は講師が持参します。		

