



梅雨のたるさを取り除く東洋医学的セルフケア教室



活動内容

6月10日(水)、ヒューマンケア学部鍼灸学科の皆川陽一准教授、学生3名および大学院生1名が、豊島区の区民ひろば朝日においてワークショップを開催した。本教室は、区民ひろば朝日の職員の協力のもと実施され、当日は、気象病や梅雨時に起こりやすい不調について、東洋医学の考え方を交えながら、症状に応じたツボの取り方やセルフケアの方法を紹介した。参加者は、学生と一緒にツボの位置を確認しながら、熱心に取り組んでいた。また、学生たちにとっても、学んできた知識を整理し、鍼灸学への理解を深める機会となった。

今後も、地域との連携を大切にしながら、学生の実践的な学びにつなげるとともに、鍼灸学の知識を活かした健康支援活動を継続していきたい。

活動実績・成果

【2026年度活動実績】

実施日：2026年6月10日(水)

場 所：区民ひろば朝日

参加者：14名

事業連携先

豊島区 区民ひろば朝日