

(全病棟入院者・外来通院者向け)

リラクゼーションプログラム

カモミール

対象となる方：入院療養中（全病棟）の方および外来通院の方。

活動日時：毎週 金曜日 午後1時30分～3時30分

場 所：作業療法室

内 容：前半はお部屋に焚いたアロマの香りの中で軽いストレッチを行います。

リラクゼーションが目的のためご自身の体調に合わせてゆっくり進めることが可能です。運動が苦手な方でも安心してご参加ください。

後半は数種類の香りの中から好きなアロマオイルや精油を選びセルフマッサージや芳香浴を行います。

