

ハンドケア講座 実施報告書

NailSarasa (内海 紀公子)

共催・協力：ちよだアクティブシニア塾／社会福祉法人 三井記念病院 認知症疾患医療センター

内容：ハンドケア講座

実施日：2026年1月23日（金）

実施時間：14時30分～15時00分

実施場所：外来棟7階講堂

参加者数：19名

対象：ご本人・ご家族・支援者

参加条件：予約不要・参加費無料

1. 実施目的

本講座は、日常生活の中で簡単に取り入れられる「ハンドケア」を通じて、心身のリラックス、血行促進、フレイル予防、そして人とのふれあいによる安心感の創出を目的として実施しました。

本事業は、ちよだアクティブシニア塾のプログラムの一環として、社会福祉法人 三井記念病院 認知症疾患医療センターの協力のもと開催され、高齢者の健康維持および QOL 向上を目的とした地域連携事業として位置づけられています。

2. 講座内容

- ・ハンドケアの効果説明（血行促進、リラックス効果、心の安定、フレイル予防との関係）
- ・ハンドトリートメント実演

- ・指・手のひら・手首を中心としたマッサージ方法の解説
- ・ご自身でできるセルフケア体験
- ・質疑応答

※講座終了後、15時より「メモリーカフェ」が併催され、参加者同士の交流の時間が設けられました。

3. アンケート結果（13名）

① 時間の満足度

とてもよかったです：8名

よかったです：3名

ふつう：2名

② 気分

とても気持ちよかったです：8名

気持ちよかったです：3名

ふつう：2名

③ 変化（複数回答）

手があたたかくなった：8名

気持ちが落ち着いた：7名

なんだか安心した：5名

表情がやわらいだ：3名

眠くなった：3名

特に変わらない：1名

④ 家でもできそう

すぐできそう：7名

できそう：4名

どちらともいえない：2名

⑤ 継続意欲

ぜひやってみたい：8名

やってみたい：3名

どちらともいえない：2名

4. 参加者の声（抜粋）

「気持ちがゆるやかになった」

「手軽に出来そう」

「安心できる時間をありがとう」

「気分転換になって、気持ちが明るくなったので家でもできるようにしたい」

「リラックスできた」

「とても良い時間でした」

5. 総合所見・今後の展望

今回のハンドケア講座では、回答して頂いた13名全員が「ふつう以上」と回答しており、

満足度・体感効果・継続意欲のすべてにおいて非常に高い評価を得る結果となりました。

特に、

手があたたかくなった
気持ちが落ち着いた
安心感が生まれた
といった反応が多く見られ、
ハンドケアが単なる美容行為ではなく、
「心と体のケア」「人と人をつなぐコミュニケーションツール」「フレイル予防の入口」
として有効であることが、あらためて確認されました。

今後は、
定期的なハンドケア講座の実施
ネイルケアやフットケアを組み合わせた発展プログラム
フレイル予防講座との連動
ご家族向けケア講座
など、ニーズに応じた形で内容を拡充し、
地域の高齢者支援および介護予防の一助となる活動として
継続的に展開していきたいと考えています。