

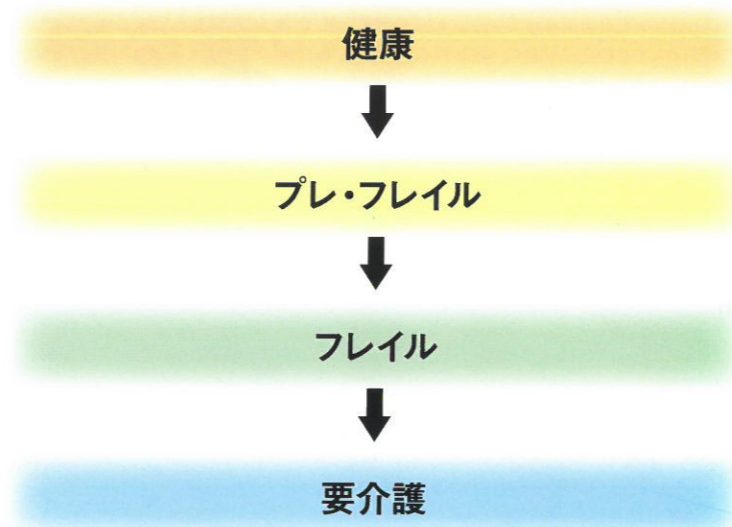


お花は心に潤いを与えてくれます。お花とのふれあいを通して、高齢者のフレイル予防に役立てたいと考えています。



花*コミュニケーターに必要なスキル、生花の扱い方・老年学・心理学を総合的に学べます。

フレイルは防げます



食事や運動、社会的サポート・ネットワークを充実することなどにより、ある程度予防・改善することができます。まずはフレイルの状態にならないこと、仮にフレイルの状態になったとしても、適切なサポートによって、プレ・フレイルや健康な状態にまで戻すことも可能です。

花*コミュニケーターは、お花のセラピーの一環として芸術療法として行うもので、伝えることも目的も、通常の花レッスンは異なります。花*コミュニケーターに必要なスキルは3つあり、1つは【花】生花を扱うスキル。2つ目は【老年学】高齢者の心身の変化を理解するスキル。3つ目は【心理学】芸術療法を実施する心理セラピストのスキルです。養成講座はこれらの3つを実践的に学ぶ内容です。受講スタイルはオンラインと通学（東京・名古屋・大阪）の2種類。花*コミュニケーターとなった後の活躍の場は、研究所主催のお花遊びサロンはもちろん、ご自身で主催のワークショップも開催できます。

School Data

一般社団法人(美和せら)心理研究所

所長: 美和せら
〒103-0027 東京都中央区日本橋2-1-17 丹生ビル2階
※通学教室(東京・大阪・名古屋)、オンラインも可
TEL: 03-4221-4068
URL: <https://www.thera-labo.org/>
E-mail: info@thera-labo.org
Facebook: @theracocoro.jp

一般社団法人(美和せら)心理研究所は芸術療法を中心として、誰もが心すこやかに生きていくためのオリジナルメソッドを開発し、研究しています。認定資格コースは、フラワー心理セラピー・色彩グラスセラピー・チャイルドセラピー・コミュニケーション心理カウンセリング・子ども花育インストラクター 他。2023年5月から「健康長寿の花*コミュニケーター養成講座」を開講。

充実した講師陣



藤原佳典先生

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 研究部長、東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター・センター長、医学博士



美和せらさん

一般社団法人(美和せら)心理研究所 所長、公認心理師、芸術療法士

鈴木宏幸先生

東京都健康長寿医療センター 研究所 専門副部長

清野 諭先生

東京都健康長寿医療センター 研究所 主任研究員

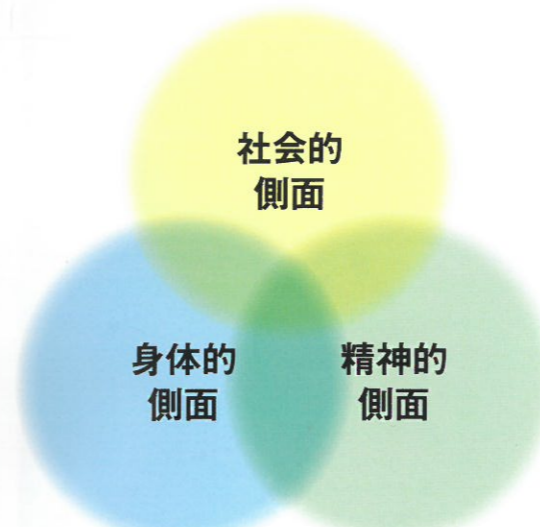
高橋知也先生

東京都健康長寿医療センター 研究所 研究員

植田拓也先生

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 副センター長

フレイルとは何か?



フレイルとは加齢によって生じる心身の衰弱のことです。「身体的側面」「精神的側面」「社会的側面」と、主に3つの側面(特徴・要因)があります。

こうした社会状況から、一般社団法人(美和せら)心理研究所 所長の美和せらさんは、高齢化社会における健康寿命への課題に「お花」を役立てたい思いから、今年5月「健康長寿の花*コミュニケーター養成講座」を開講することにしました。フレイルとは加齢によって生じる心身の衰弱のことです。「身体的側面」「精神的側面」「社会的側面」と、主に3つの側面(特徴・要因)があります。「身体的側面」筋肉や内臓機能などの衰え。「精神的側面」認知機能や気力、集中力の衰え。「社会的側面」社会的な孤立、情報や支援を受けられないことを指します。これらの3つの側面が互いに影響しながらフレイルを引き起こします。このようにフレイルは健康な状態から要介護へと移行する中間の状態ですが、衰えは時間をかけて進むので、食事や運動、社会的サポート・ネットワークを充実することなどにより、ある程度予防・改善することができると考えられています。

東京都健康長寿医療センター 研究所から学術指導
「健康長寿の花*コミュニケーター養成講座」は、学術指導を東京都健康長寿医療センター研究所から受けています。高齢者研究において著名な藤原佳典医学博士をはじめ信頼の講師陣から学べ、健康長寿のお花遊びサロンをフレイル予防にどう活用するか、を学びます。

“「お花」で社会の役に立つ花*コミュニケーター”



日本は超高齢社会に突入し、今後も高齢化は急速に進むとされ、高齢者が占める割合は、2025年には総人口の約30%、2060年には約40%に達すると予想されます。高齢者の「健康寿命」を延ばすことは、最重要課題です。

人生100年時代の今
フレイル予防の重要性

東京都健康長寿医療センター 研究所から学術指導

お花遊びサロンで健康長寿とフレイル予防

健康長寿の花*コミュニケーター養成講座 5月開講
～東京・名古屋・大阪・オンラインで学べる～

「フレイル」と言うワードを知っていますか? 超高齢化が進む日本では、高齢者のフレイル予防は健康寿命を延ばすためにも重要なものとして注目を集めています。そこで、美和せらさんが主宰する一般社団法人(美和せら)心理研究所は、お花とのふれあいでフレイル予防を目指そうと今年5月「健康長寿の花*コミュニケーター養成講座」を開講します。

花とふれあい高齢者のフレイル予防を目指す