



～タクティールケアの実践と効果～

認知症とともに 生きる人へ伝えるケア



講師：奥田 典子

一般社団法人タクティールJAPAN代表理事
NPO法人タクティールケア代表理事

【講演内容】

スウェーデン発祥の”触れるケア”
『タクティールケア』について第26回日本
認知症ケア学会で教育講演をした内容をもと
により分かりやすく講演いたします。
講話後は『帰ってからすぐにできる簡単な
タッチケア』を体験していただきます。

タクティールケアとは

10分間

押ししたり、揉んだりしない
やさしく触れるケア

タクティールケアは、
手や足、背中にやさしく触れ、
安心感とぬくもりを届けるケア
スウェーデンで生まれ
医療・福祉の現場でも取り
入れられている

“触れることで
寄り添うケア”

日時

2026年 6月27日 (土)

13:00 ~ 14:30 (受付 12:30 ~ 12:50)

場所

延岡共立病院 6階多目的室

〒882-0037 宮崎県延岡市山月町5丁目5679-1



お申し込み・
お問い合わせ

延岡共立病院 地域医療連携室



0982-32-0777

触れることの重要性

人の手の温もりは安心感や幸福感をもたらし、オキシトシンを分泌させ、ストレスや痛みを和らげ、自己肯定感や信頼関係の形成に役立ちます。特に認知症の方に対しては、不安や混乱を和らげ、心を落ち着かせる効果が期待されます。

タクティールケアがもたらすこと

- 不安やストレスの軽減
- 痛みの緩和
- コミュニケーションの促進
- 精神的な安定
- 身体認識の向上

オキシトシンを出すケアとは

人が触れられたときに最も心地よさを感じる速さは「**1秒間に約5~10cm**」といわれています。この一定のリズムで約**10分間**、やさしく肌に触れることで、脳内から「**安心ホルモン**」と呼ばれる**オキシトシン**の分泌が促されます。オキシトシンには、イライラや不安を鎮め身体的な痛みを和らげる働きがあります。

「**タクティールケア**」は、こうした**科学的根拠**に基づいた触れ方で、安心・信頼・尊厳を大切にしながら、手のぬくもりを通して心と身体に寄り添うタッチケアです。

受けて頂いた方の感想



- こんなに大事にされたことはないと思った。
- その日の夜は、気持ちよく眠れた。
- 身体が楽になった。
- 拘縮していた手のむくみが取れた。
- 触れられただけでなぜだか涙があふれてきた。
- ケア中にいつの間にか眠っていた。
- 冷え性でいつも冷たい手足がたった10分で暖かくなったのにびっくりした。

タクティールケアの資格を取ることが出来ます！

お問い合わせ先は
こちらまで

一般社団法人タクティールJAPAN

☎:092-985-8501

taktilis.fukuoka@gmail.com

