



メディケア別府
通所リハビリ
テーション



平成29年 冬号

『リハビリ室便り』

本年もメディケア別府リハビリを宜しくお願い致します。

さて、年の始まりは「笑う門には福（健康）来る」のお話しをしましょう。
「笑う門には福来る」と昔から言われていますが、医学的に「笑い」を研究し、様々な健康効果が期待できるとわかって来たそうです。

「笑い」が何に効くのか？一つ目は**ストレス解消効果**があるそうです。笑うと緊張をほぐす副交感神経が優位になりリラックスすることが出来るそうです。

二つ目は**運動効果**だそうです。声を出して笑う時は腹筋など多くの筋肉を使い、笑うこと自体が有酸素運動になるそうです。

また、同じ「笑う」と言う行動でも、1人で笑うのか、誰かと一緒に笑うのかでは、誰かと一緒に笑う習慣を持つ人の方が

「自分は健康だ・幸せだ」と評価している人がより多かったそうです。

「人が集まって楽しいおしゃべりが始まれば、必ず笑いが生まれる」と言う事ですので、

デイケアへ来て、皆に会い、たくさん喋り、たくさん笑い幸せと健康を掴みましょう！！

笑うことを習慣化してみよう

●まずは、頭の中のモヤモヤした気分を取り払う
頭の大掃除 **メンタルフロス笑い**

フロス(掃除用の糸)を指でつまんでいるつもりで、片方の耳からもう片方の耳へと通すことをイメージ

「ハハハハ」と声に出して笑いながら、フロスを左右に動かすようにする

(注)バカバカしい動きに思えるかもしれないが、ストレス解消が期待できる。楽しむことを忘れずに

●次に、気持ちを前向きにしてくれる **万歳三唱笑い**

「いいぞ」「いいぞ」と言いながら、上半身を左右に振って拍手。続けて「イエーイ」と両手を上げて天を仰ぐ。胸をしっかりと開き、天に笑いを飛ばすつもりで「ワツハハハ」と豪快に笑う。3回繰り返し返す

『デイルームより』

第21回 開所記念

皆様からの御支援を頂き、平成29年1月16日をもって、今年も無事、第21回目の開所記念日を迎えることができました。

少し早めに1月14日には記念の式典を設け美味しいお食事や、職員による大正琴の演奏等を披露し皆でお祝いの日を楽しんで過ごされていました。



手彫りの白鳥の氷



デザートバイキン



大正琴の演奏

『お知らせ』

～リハビリのみの短時間利用について～

当通所リハビリでは、4-6h、6-8hの2つの利用コースを設けておりますが、最近「リハビリのみの超短時間利用は可能か」とのお問い合わせを頂く事があります。

現在、設定時間外の送迎は困難ですが、帰りのみ御家族様の送迎又はタクシー等の利用があれば、リハビリのみでの利用も可能です。

「ライフスタイルに合わせた利用をしたい」「今後長時間利用を考えているが、まだ抵抗がある」等の御希望の方はぜひお問い合わせください。

～お問い合わせ～

介護老人保健施設メディケア別府
通所リハビリテーション

☎0977-21-433

