



少しずつ秋を感じる季節となりました。

今年は大阪万博が開催されており、10月の中旬で閉幕となります。

利用者様の中には一昔前の万博に行かれた方もおられ、懐かしいわあと思い出を楽しそうに話してくれました。

理学療法士による「笑いの健康効果」のお話しと8月のフロアの様子をご紹介します。

リハビリから – 笑いの健康効果について –

今回のテーマ

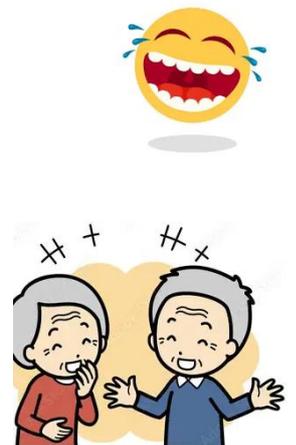
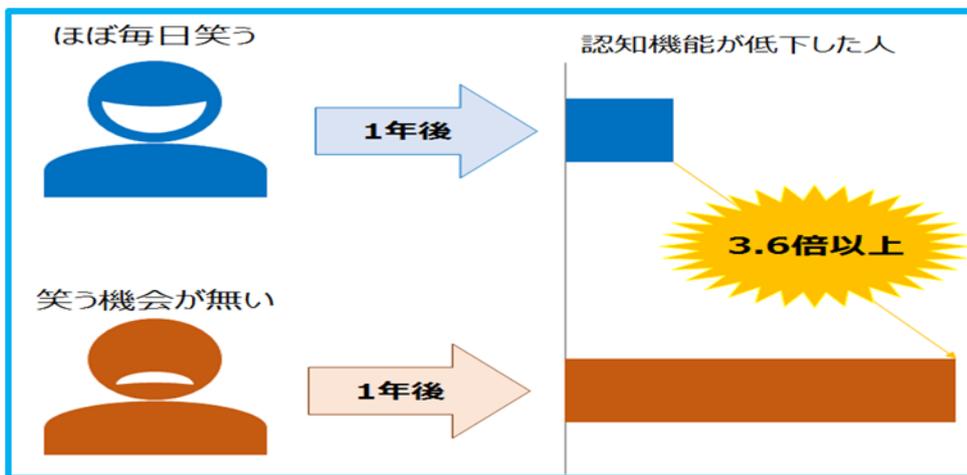
理学療法士の中島です。今回は、『笑いの健康効果』についてです。💪

『笑い』の効果

高齢になると呼吸のための筋肉が弱くなり呼吸の効率が悪くなります。大笑いすることで呼吸に必要な筋肉がしっかり働き、一時的ですが呼吸能力が高まります。

また、高齢になると血管が硬くなり、血圧が高くなりやすいとされています。しかし、笑うことで血管が働き、血圧を下げるすることができます。

大阪府立健康科学センターが行った、笑いの頻度と1年後の認知機能との関連についての横断・縦断研究の結果、「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者のほうが1年後の認知機能の低下が大きいという調査結果が出ています。



会話や余暇活動等で他者と交流し、笑う機会を増やして健康に長生きしましょう！

参考資料：健康長寿ネット

スタッフ紹介 3階入所フロア

この日勤務の辻之内課長含め
10名のスタッフです。



3階入所フロア

8月22日（金）3階の納涼祭を実施しました。午後から始まった祭りは、どこか懐かしさを感じる穏やかな雰囲気となりました。フロアには提灯が飾られ、ハッピー姿で盆踊りの音楽が流れ始めると、自然に手を動かしながら踊ってくださりました。バザーでは焼きそば・明石焼き・クリームソーダなど昔ながらの味が楽しめました。バザー後には、花火大会も開催され、日中ではありましたが、皆様には雰囲気だけでも味わって頂けたと思います。元気に皆様と温かい時間を過ごせたと思います。

榎本



4階入所フロア

8月21日（木）お誕生日会と納涼祭を行いました。皆様にハッピーを着て頂き、盆踊りが始まりバカ殿さまとドラえもん扮する職員が登場し一同大爆笑でした。屋台では、手作りのスイカ割りやお菓子すくい、ジュースの屋台などがあり、中でもジュースの屋台は大好評でした。明石焼きやお菓子すくいでとれたのを召し上がって頂き「美味しいわぁ」と大変喜んで頂きました。楽しい納涼祭になりました。

李



医療法人南風会 介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀 621-1

☎ 0747-52-2781 FAX 0747-53-2066

