

そよ風荘だより

2022年8月381号

新型コロナウイルスの感染が再び拡大しております。
暑い中での感染対策でもありますので、体調にはお気を付け下さい。
理学療法士による「笑いの健康効果」のお話と7月のフロアのご様子をご紹介します。



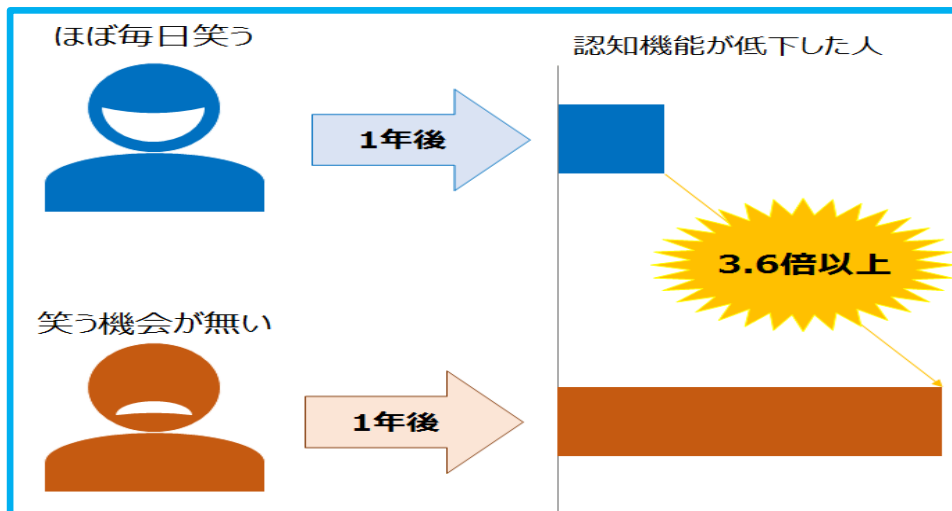
ーリハビリ通信ー

今号からリハビリ通信を担当させていただきます理学療法士の中島です。
今回は、「笑いの健康効果」についてお話しをさせていただきます。

「笑い」は、高齢者の健康長寿にどのような影響を及ぼすのでしょうか。

高齢者は一般的に、呼吸筋や横隔膜筋などが加齢によって弱くなることから、呼吸効率が低下し、肺気量減少、ガス交換効率も低下するため、健康な成人(青年期など)よりも、血液中の酸素飽和度が低くなることが考えられています。しかし、大笑いすることで呼吸に必要な筋肉が大きく動かされ、息をしっかりと吸ってしっかりと吐くことができるようになるため、一時的とはいえ、呼吸能力が高まったことが考えられます。また、高齢者は加齢に伴い動脈は硬化し、血管の収縮力が低下しているため、血圧が変動しやすいとされています。しかし、笑うことによって血管が拡張され、血圧を下げることができます。そのため、高血圧や動脈硬化のある高齢者では、声を出して笑うという行為を積極的に行うことが望ましいと考えられます。

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。



毎日笑って生活することを心がけ、体も心も元気に過ごしましょう！

3F入所フロア

7月12日(火)に6名の方のお誕生日会とセタレクを行いました。セタレクでは、彦星と織姫のイラストをストローに貼り付け、それを利用者様に持っていただき旗上げゲームをしました。始めると「あっ、間違えたわ」「このゲーム面白いなあ」などの声上がり、楽しそうにレクに参加して頂けました。

おやつはセタゼリーとスナック菓子を用意し「これ美味しいな」といった感想をいただけて好評でした。
(石井)



4F入所フロア

7月27日(水)にお誕生日会と輪投げを行いました。輪投げがなかなか上手く入らず悔しがられたり、沢山入り喜ばれたり、フロアは活気に満ち溢れていました。最後にベスト3の方のお名前を呼ばせて頂くと、皆様大きな拍手を送っておられました。

おやつにはアイスクリームとかっぱえびせんを召し上がって頂き、「冷たくて美味しいわ」と喜んで下さりました。
(平井、上西)



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
TEL0747-52-2781

