

うたし通信 3月号

看護師による健康教室



寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。
 今年の冬は体調不良でうたしをお休みされる利用者様が多くいらっしゃいました。
 今回の健康教室では冬に流行する感染症を防ぐために『免疫について』お話させていただきました。
 数ある免疫力を高める方法や手段の中で、「適切な運動」と「よく笑う」を両方取り入れた体操があります。

その名も『笑いの体操』

15~30秒間、声を出して「ワハハハ！」と笑い続けるというシンプルな体操です。
 笑うことにより血流量の増加による脳の活性化が起こり、気分爽快になるということが医学的な実験によって立証されています。

また、笑いによって全身の毛細血管が発達するため、高血圧の予防・改善、代謝が良くなることで糖尿病や肥満の予防・改善、自律神経の働きを整えたり、脳をリラックスさせるセロトニンの分泌を促すなど、不安や緊張を和らげる働きもあるとされています。

最初は恥ずかしく笑っていない方も途中で本当に笑いだされる利用者様も多く

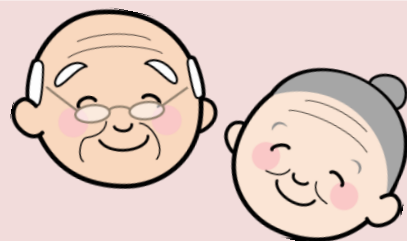
「おかしいねえ。笑いすぎて涙が出てきた。」

「体が暖かくなってきた。」

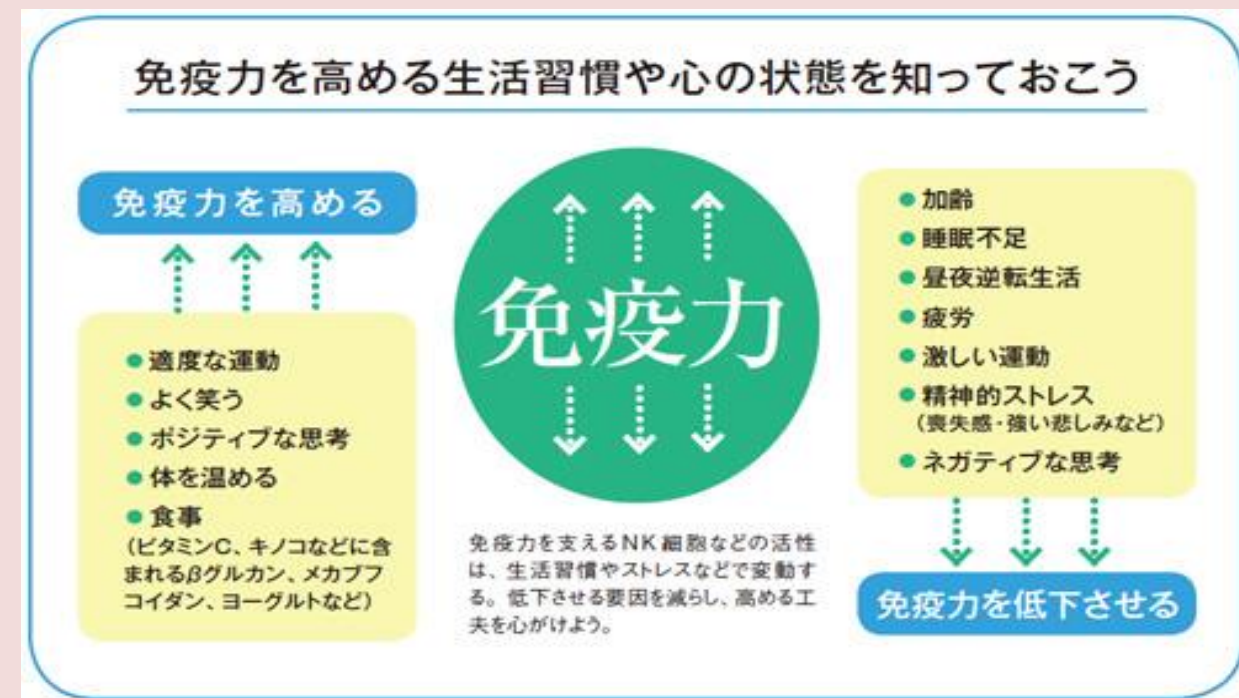
「声を出すために、しっかり息を吸うことが出来た。」

「お腹の筋肉を使っている気がする。」等、利用者様の様々な反応を見せていただきました。

運動やバランスの良い食事、手洗い・うがいなど、感染症に負けないからだづくりの方法は調べるほどたくさん出てきますが、その中の一つの手段として”笑い”を通して利用者様・スタッフがともに健康で過ごすことができ、「今日もうたしで楽しくリハビリが出来た！」と感じていただけるような環境を提供できればと思います。



看護師：別頭 杏彌



←ホームページはコチラ
<http://www.utashi-day.com>
 フェイスブックはコチラ→



※ホームページやフェイスブックからもうたしの情報を配信しております。ぜひご覧ください。