

くぬぎず便り



笑う門には福来る

新年を迎え幼いころ家族で福笑いなどしたことを思い出します。
笑いには様々な健康効果が期待できます。

☆脳の働きの活性化

緊張状態では酸素が不足。笑うことで脳もリラックスし沢山の酸素を取り込む

☆血行促進

思い切り笑うことで深呼吸や腹式呼吸と同じ状態。血行が良くなり新陳代謝も活発になる

☆自律神経のバランスが整う

自律神経には交感神経(日中活動している時に優位になる)と副交感神経(夜間やリラックスしている時優位になる)があります。

過剰なストレス、生活習慣の乱れは交感神経が優位になり興奮状態が続くと血圧・脈拍の上昇に繋がります。

笑うことで副交感神経が優位になり心身をリラックスモードへ自律神経のバランスを整えます。

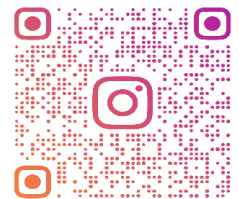
☆筋力アップ

笑うことで酸素の消費量が増え内臓の動きも活発に。

今年も笑顔で過ごしたいですね！



トータルヘルスクリニック
はつらつデイケアの
ご紹介



KOUTOKU_THC_HATSURATSUDC

くぬぎずカフェも
紹介されております♪



くぬぎずカフェ開催しています



季節の行事『ミニ新年会』を企画しました。
タオルを使った軽体操を皆で行った後に、福笑い、二人羽織をしました。福笑いは参加者の方も目隠しをして行い、周りのアドバイス通り、美しいおかめさんになりました。

二人羽織はそば・シュークリーム・化粧をスタッフが交互に行いました。皆さんお腹を抱えて笑ってくださり、良い新年会になりました。



カフェ開催日のご案内



令和7年3月8日(土) 10:00~11:30

場所：つるのこシェアスペース 南陽市漆山

費用：無料

テーマ：出張カフェ～お話・相談会・1年の振り返り～

講師：スタッフ全員

※認知症に興味のある方、当事者、そのご家族どなたでも参加可能です。

※事前申し込み制ですので、下記問い合わせ先までご連絡下さい。...

編集後記

あけましておめでとうございます。2025年が始まりました。インフルエンザ、コロナの感染がまだまだ流行しています。感染対策をしっかりとこの時期を乗り越えていきましょう！

記事製作者：外来看護師 菅

