

健康講座

2014年

4月5日発行

発行：たたらリハビリテーション病院
社保・共同組織委員会
092(691)5508(八田1丁目4-66)

ニュース

<たたらリハビリテーション病院の理念>

1. 人としての尊厳、患者の人権を尊重し、無差別・平等の医療をすすめます。
2. 安全・安心・信頼の医療を進めます。
3. 地域の健康づくりに取り組み、安心して住み続けられるまちづくりをめざします。

「笑いヨガ」 講師：大神 綾子
(新婦人の会)
笑って、心と体のほぐれを体感しよう！



からだポカポカ 心も体も笑顔！

写真(右)
笑顔が素敵な講師の大神氏

4月4日、新年度に入り第1回「健康講座」を開催しました。内容は「笑いヨガ」です。昨年8月に初めて開催し好評の講座となりました。今では地域の色々な場面で活躍されています。今回、久しぶりの当講座登場です。会場へは初参加者の方も加わり講師・スタッフも含め30人で講師の指導のもと、みんなで笑いを声に出し、誰でも出来る体操・呼吸法を取り入れた「笑いヨガ」を体感しました。はじめは、照れくさそうに手の動きも声の大きさも小さく始まり、次第に動き・声とも大きくなります。終盤には、みなさんの身体はポカポカで自然な笑顔となりました。

みなさん、笑う事ことは健康に良いこと知っていますか？日常の中でどれだけお腹の底から笑えていますか？実は笑いにはストレスホルモンを抑制する効果があり、思い切り笑うことで脳にも酸素が行き渡ります。

そして、10分間の笑いは30分のポート漕ぎに匹敵するほどの運動量になるのです！笑うことは心にも体にもいいことなのですね。参加者からは身体が温かくなり楽しかった今後も続けたいなど感想を寄せられました。



次回6月「健康講座」は、

曜日を変更し「友の会たたら香椎支部総会」1部で開催します。

日時：6月7日(土)【1部】14時～健康講座 【2部】15時～支部総会(1年間の活動確認)

場所：いきいき八田地域交流スペース 内容「身体に優しい漢方薬の効用」小野先生(当院副院長)
講座のみ参加でもかまいません。お気軽に、ご近所の方々お誘い合わせてご参加下さい。