

健康講座

2015年

4月7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)
みんなで笑って、からだはポッカポカ！

外は雨でも会場は笑顔。心も体も晴れやか！



笑顔が素敵な講師の大神氏

4月3日、新年度に入り第1回「健康講座」を開催しました。内容は1年ぶりの「笑いヨガ」です。当日は、あいにくの雨模様でしたが、初参加者の方も加わり講師・スタッフも含め19人が集いました。会場は講師の指導のもと、みんなで笑いを声に出し、誰でも出来る体操・呼吸法を取り入れ体感しました。この「笑いヨガ」は昨年も色々な場所で開催されており、人気の講座となっています。

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ッ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分のボ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「楽しくゆかいに笑う事が出来ました。テーマが気になり来て良かった。」「身体が温かくなり手のひらが真っ赤になりました。」など感想を寄せられました。



次回「健康講座」開催のご案内。

内容：高脂血症について 講師：小野先生(副院長)
血管内の脂質異常！ほっておくと動脈硬化・脳梗塞や心筋梗塞へ進行する怖い病気。開催日は下記の通り。

6月13日(土)14:00～

場所：いきいき八田地域交流スペース

終了後、健康友の会たたら香椎支部「総会」を開催。引きつづき時間のゆるせるかぎりがかまいませんのでおつきあい下さい。