

健康講座

2013年

8月17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)

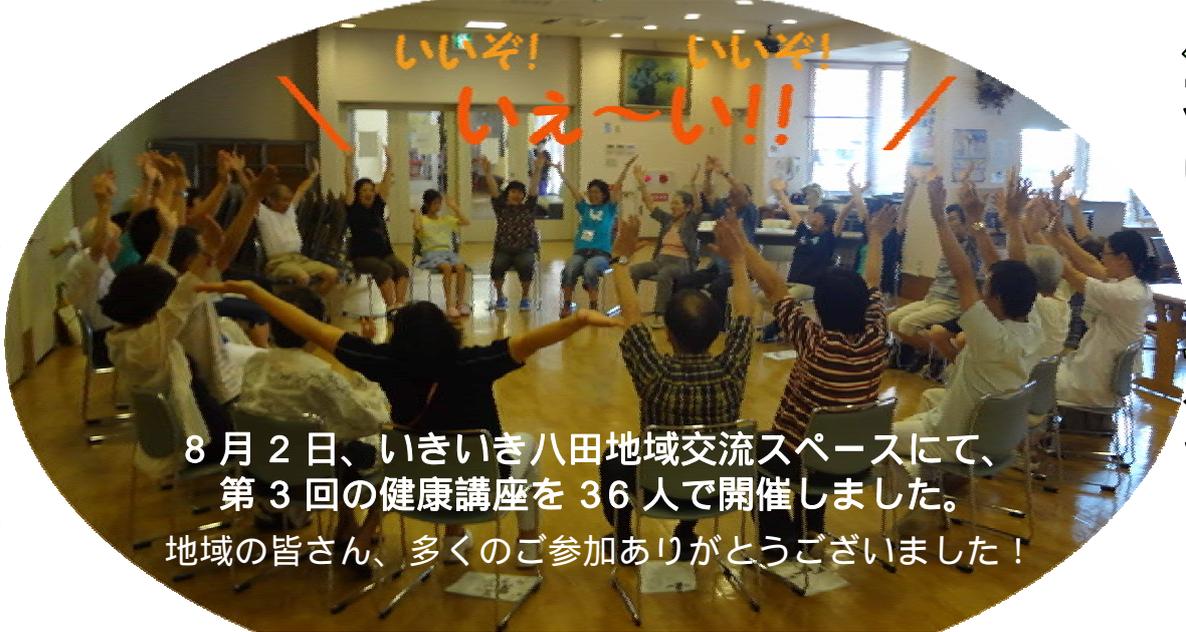
ニュース

<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)
 みんなで笑い、心と体のほぐれを感じよう！

心も体も笑顔！



笑いヨガで

8月2日、いきいき八田地域交流スペースにて、
 第3回の健康講座を36人で開催しました。
 地域の皆さん、多くのご参加ありがとうございました！



今回の講話は「笑いヨガ」という一見変わった健康法について、新婦人の会の大神綾子さんによるお話と実践がありました。

皆さん、日常の中でどれだけお腹の底から笑えているでしょうか。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ですね。



大神さんに教えていただきながら実際に行った笑いヨガでは、全員童心に戻って楽しいかけ声と共に運動を楽しみました。写真のように万歳をする動作にも体の筋肉をほぐす効果があったり、かけ声にも呼吸法が関係していたり・・・考え抜かれているのです。参加者は全員笑顔になりながら、笑いと運動で汗をにじませていました。



恒例の健康チェックも実施！

講話の後は恒例の健康チェックも実施。

大好評の中、今回も講座を終えることができました。

参加者の皆さん、ありがとうございました。

次回の開催は10月4日(金)14時～「ノロウイルス」に関する講話と健康チェックを地域交流スペースで開催予定です。

ご近所の方々お誘い合わせてお気軽にご参加下さい。

