

健康講座

2016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品質方針理念>

1. 人権を守る無差別・平等の医療。
2. 安全・安心・信頼の医療。
3. 安心して住み続けられるまちづくり。
4. ヘルスプロモーション活動の推進。

「笑いヨガ」講師：大神 綾子

会場は笑い声でいっぱい！体もポカポカ！

講座へ包括支援センター自主グループが合流！いっぱいの笑顔！



4月1日、新年度に入り第1回「健康講座」を

講師に大神氏（新婦人の会）を招き開催しました。内容は1年ぶりの「笑いヨガ」です。今回は、当講座へ地域包括支援センターの自主グループが合流し、一緒に笑いヨガ開催となりました。

会場は初参加者や通所利用者さんの多数参加で28人が集い。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。この「笑いヨガ」は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。

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。初参加者の方からは「不安な気持ちで参加しました。ストレッチや笑いですっきりしました。」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：認知症について

講師：たたらリハビリテーション病院認知症ケア委員会

以前、地域集会所で開催し好評の内容です。認知症予防の学習。みんなで認知症簡易式テストを体験。予防体操の楽しく実施など。今回もパワーアップした内容で楽しい学習にしたいと考えています。みなさんの参加お待ちしております。

6月4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。