

No.1

健康講座

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
Tel.092 (691) 5508 (八田1丁目4-66)

ニュース

2017年

6月28日発行

<たたらリハビリテーション病院品質方針理念>

「笑いヨガ」講師：大神 綾子

新年度に入り初笑い！体を動かし健康増進！

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。

会場内は元気な笑い声でいっぱい！



4月7日、いきいき八田地域交流スペースで地域参加に65歳からの健康教室の自主グループも合流し第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。講師に大神氏（新婦人の会）を招き、参加者31人で体を動かしながら今年度、初笑いです。会場は初参加者や通所利用者さんも交え、笑いながら体を動かし、はじめは、小さな笑いから次第に大きな笑いとなり身体は、ポカポカで自然な笑顔となりました。



次回「健康講座」 開催のご案内

内容：認知症予防について

講師：榎田 可奈美

(たたらリハビリテーション病院認知症看護認定看護師)

認知症予防の学習と予防体操を実施予定。
みなさんの参加お待ちしております。

6月3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でもまいまませんのでおつきあい下さい。

この講座は色ん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。参加者からは「カゼが吹っ飛びました」「全身の機能が元気になりました」など感想を寄せられました。