

健

No.2

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
TEL092 (691) 5508 (八田1丁目4-66)

ニュース

2018年

6月8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

支部総会前に大笑い。心も豊かに！笑顔満開！

- 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！



6月2日、いきいき八田地域交流スペースにて、今年度2回目の「健康講座」笑いヨガを開催しました。

今回は、健康友の会たたら香椎支部総会前の開催です。会場には40人が集い、大神氏（新婦人の会）の指導もと小笑いから大笑へ。心も豊かに！笑顔満開となりました。

この講座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。参加者からは「肩が楽になった」「家で笑いませんので良い機会」「心がけて笑って過ごしたいものです」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：健康体操（3B体操）

講師：永井 あつ子氏

(たたらリハビリテーション病院認知症看護認定看護師)

年齢性別問わず、誰でも楽しめる体操です。みなさんの参加お待ちしております。

8月3日（土）14：

場所：いきいき八田
地域交流スペース

