

多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



令和 3年 1月号 No.359

明けましておめでとうございます。

新しい年となりましたが、コロナが気がかりです。

心配ごとがあったらお手伝いさせていただきますので
どうぞご連絡ください。

今年もよろしく願います。

令和3年 元旦

社会福祉法人 天寿会

常務理事 諸隈博子



【 12月の活動件数 113件】

●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 1件
- ・生活管理指導員派遣 1件
- ・生活管理短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 0件
- ・紙おむつ支給申請 0件

●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 1件
- ・医療・介護に関すること 102件
- ・その他 8件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

天寿荘

天寿荘在宅介護支援センター

坂井賢一 村島勲 尾形ひとみ 納富敦子

電話74-3100

直通74-4818



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

は つ ら つ

令和 3年 1月号 No.166

“笑い”がもたらす健康効果

◎笑いのプラス効果はいろいろ…

(1) 脳の海馬は、新しいことを学習する時に働く器官。笑うと活性化されて、記憶力がアップします。また、笑いによって脳波のなかでもアルファ波が増えて脳がリラックスするほか、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。

(2) 血行促進…思いきり笑った時の呼吸は深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。

(3) 自律神経のバランスが整う…自律神経には体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があり、両者のバランスが崩れると体調不良の原因となります。通常起きている間は交感神経が優位になっていますが、笑うと交感神経が促進し、その後急激に低下する事により、リラックス効果をもたらすので、交感神経とのスイッチが頻繁に切り替わる事になり、自律神経のバランスが整います。

(4) 筋力アップ…笑っている時は心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素量の消費量も増え、いわば『内臓の体操』の状態。静かに過ごすより笑っている方が、カロリーの消費量が多くなります。さらに大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などを良く動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。

