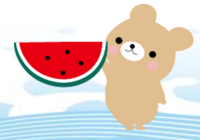
令和3年8月発行　第37号

通所リハビリテーション あきよしだより

夏号



通所リハビリテーションあきよし
住所：〒877-0005 大分県日田市豆田町5番40号
TEL：0973-26-0982　FAX：0973-26-0983

笑う門には福来る！？

声を出して笑うことは身体的にも心理的にも良い効果があることがわかってきています。

① **高血圧の予防**
笑うことによる腹式呼吸の効果

② **脳梗塞・心筋梗塞予防**
腹式呼吸によりプロスタグランジン I_2 が分泌され、血小板の凝集を抑える効果がある

③ **血糖値の上昇を抑制する**

④ **がんの予防**
NK細胞を活性化する

⑤ **うつの予防**
笑うことで副交感神経が優位となり、セロトニンの分泌が促進。心身の安定に効果が期待できる

＜参考・引用文献＞
「笑いと健康」啓発冊子：大阪府
「笑いの健康効果」「笑いと生活習慣病予防」：健康長寿ネット

転倒予防トレーニングの紹介

日常生活の中では、電話をしながらメモをとる、歩きながら話をする、洗濯物を畳みながら歌を歌うなどといった、2つのことを同時に行う**「ながら作業」**が多くみられます。

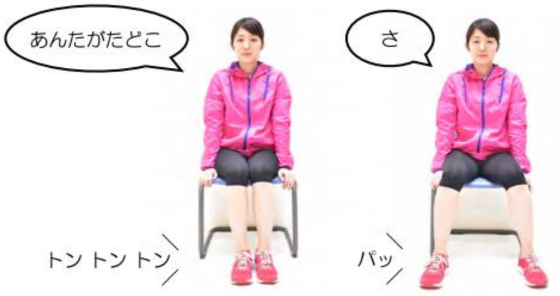
この**<u>「ながら作業」能力の低下</u>は転びやすくなる要因のひとつ**となります。

<u>「ながら作業」能力は練習によって鍛えられます。</u>

2つの練習方法を記載していますので、ご自宅で挑戦してみてください。

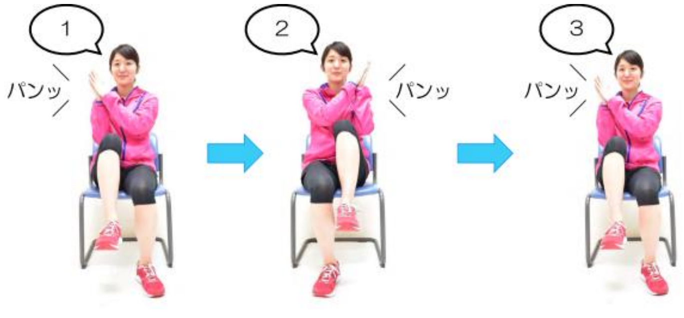
（膝上げ手拍子）

①「“あんたがたどこさ”をみんなで歌いながら行いましょう。」
②「歌に合わせてリズムよく両足一緒に床を踏みます。」
③「“さ”のときには両足を横に開きましょう。」



（ふみふみどこさ）

①「左右交互に足上げをします。」
②「足を上げた膝の上で一緒に手を叩きましょう。」
③「そのまま、“1”から“30”まで数を数えましょう。」



（結果の出せるトレーニングマニュアルより抜粋）

上半期のクラブ活動報告（1月～6月）

手芸クラブ

なかなか糸が通らんばい

靴下で人形をつくりました

学習クラブ

色彩感覚には個性がでます

漢字の勉強中！

園芸クラブ

キュウリ・ナス・トマト
オクラができました。

あきよしの庭の手入れはお任せします。

運動・レククラブ

たくさんの愛をこめて(*´з`)

真剣勝負の1コマ(`ω´)ｷﾘｯ

工作クラブ

久しぶりの夫婦の共同作業

世界に一つだけの
マスク入れ完成

イベント食

やっぱり一番の楽しみは食事よね～

新入職員紹介

笑顔で皆さんをお迎えします(^.^)

名前：永瀬　由紀
趣味：ドライブ

お花見

ハイ！ チーズ！

眺めがよかと、足取りも軽～なるばい！

下半期スケジュール予定

9月：敬老会
11月：施設見学会（予定）
12月：クリスマス会
1月：初詣（大原神社）

広報担当より

夏場なのに、マスクをつけていることに違和感がなくなってきている今日この頃です。今年も非常に暑くなってきています。脱水症には十分気を付けてお過ごしください。