



介護者だより No.359

令和元年7月1日
多可町社会福祉協議会発行

早くも蝉の声が聞こえる季節になりましたね。蝉の声とは不思議なもので、「今年もまた夏が始まるんだ」と、過ごしてきた何十回もの夏の日々が、一気に甦るような感覚に包まれますか？

さて、多可町介護者の会では、6月のつどいを開催されました。今回は、ボランティアグループ“ル・リール”の方々の指導の下、笑いヨガを楽しまれ、笑うことで脳もリフレッシュされたようです♪



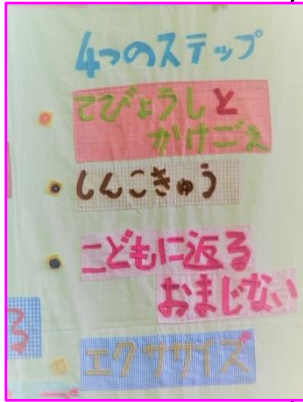
笑って元気に！笑いヨガ！

介護のポイントでは、笑いヨガがどのようなものかを紹介しています！ぜひご覧ください☆

介護のポイント☆特集「笑いヨガ」

“笑うこと” 少なくなっていないませんか？ “笑いヨガ” って何？

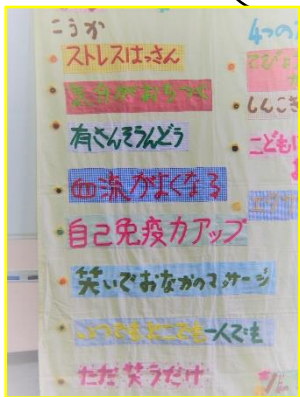
笑いヨガとは、“**笑いの体操**”と“**ヨガの呼吸法**”を組み合わせた新しく楽しい健康法です。これをするにより、**多くの酸素を身体に取り入れることができ、身体やメンタルヘルスにも高い効果が得られる**そうです。たとえ初めは作り笑いだったとしても、本当の笑いと同じ効果があることが証明されているそうです！また、作り笑いが徐々に本当に笑いになると、周りの人にも広がっていくこともあるそうです！



《この日に行った4つのステップ》

- ①手拍子と掛け声
手拍子に合わせながら、掛け声は「ほーほーははは！」
- ②深呼吸
鼻から吸って口から吐く。ヨガの呼吸法ですね♪
- ③こどもに返るおまじない
そのおまじないが…この言葉！
- ④エクササイズ
脳トレをしながら声を出したり笑ったり♪

やったー！やったー！イエイ！
いいぞー！いいぞー！イエイ！
ベリグッド！ベリグッド！イエイ！



体操として笑いながら、そしてヨガの呼吸法を取り入れることにより、様々な効果があるそうです！

《笑いヨガの効果》

- ①ストレス発散 ②気分が落ち着く ③有酸素運動
- ④血流が良くなる ⑤自己免疫力アップ ⑥笑いでお腹のマッサージ
- ⑦いつでもどこでも一人でも ⑧ただ笑うだけ

ご家族の介護をされる中、“笑うこと”も少なくなっていないませんか？まずは、笑ってみましょう！



多可町介護者の会 7月のご案内

とき 7月17日(水)
午後1時30分～3時30分
ところ フロイデン八千代(八千代区俵田)
内容 絆カフェ喜楽に参加
おいしく体にも良いケーキや
飲み物をお楽しみください☆
参加費 200円(当日徴収)
〆切り 7月10日(水)
※お気軽にご参加ください！



昨年度の写真です☆

社協まつりのお知らせ

とき 7月28日(日)
午前10時～午後2時30分
ところ ベルディーホール(中区中村町)
内容 麻木久仁子さんの講演会(チケットが必要です)
福祉体験、特産品の販売など
※多可町介護者の会のコーナーもあります☆

《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会
本部・中支部 32-3425
加美支部 30-8151
八千代支部 37-0360



※介護者だよりはみなさんから寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。