



いきいき通信

葡萄や梨がおいしい季節になりましたね。実りの秋のスタートです！！
秋といえば『食欲の秋』ですね。旬の食材が美味しい季節ですが、くれぐれも食べすぎには気をつけましょう！

皆さん最近、笑ってますか？



「よく笑う人は病気になりにくい」「笑いは副作用のない妙薬」といった言葉もあるように、笑いと健康は大きく関わっていると考えられてきました。

「笑う」がもたらす効果

免疫力のアップ

がん細胞やウィルスを攻撃する細胞を活性化させることで免疫力のアップにつながります。

脳の働きが活性化

笑っている時は脳もリラックスしてたくさんの酸素を取りこむことができ、働きが活発に。人の記憶をつかさどるといわれている海馬が活性すると、記憶力や思考力のアップにつながります。

血行促進

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態です。笑う動作によって体内にはたくさんの酸素が取り入れられ、血のめぐりが良くなって新陳代謝も活発になります。

自律神経のバランスが整う

笑うと副交感神経が優位になり、心身をリラックスモードへ。乱れた自律神経のバランスが整い、心と体が安定します。

筋力アップ

笑うという動作は、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、続けることで筋力もアップ。酸素の消費量も増え、内臓の動きもイキイキと活

コロナ禍では感染リスクの不安と緊張感が続き、心も体も疲れ切ってしまうかもしれません。そんな時こそ暗い気持ちを吹き飛ばす笑いのパワーが必要です！おしゃべりしたりテレビやラジオを視聴したり、何も無い時は自分で口角をキュッとあげるだけでも気分が少し前向きになれると思います。

困難なときにこそユーモアと笑いで心の余裕を取り戻しましょう！



久富生き生きサロン



令和4年8月2日(火) 晴れ

コロナ感染対策のため検温と消毒をしっかりと行ってサロン開始です！
久富生き生きサロンでは毎回サロンが行われる際、代表者さんがお花を生けて下さいます。本日のお花は「さるすべり」でした。鮮やかなピンク色をしたさるすべりのお花に囲まれ、華やかな雰囲気の中楽しい時間を過ごしました。

【本日の活動】

- 1.みやこ町元気アップ体操
- 2.熱中症への注意喚起
- 3.ビンゴゲーム大会



今回のビンゴゲームでは素敵な景品もありました！社協の岡山と野中も参加させてもらいました♪
ドキドキしながら番号を探し、みんなでワイワイしながらゲームを楽しみました。
久富生き生きサロンの皆さん、ありがとうございました。



どのサロンにお邪魔しても感じるのですが、「皆と一緒に過ごす時間をより良いものにしたい」そんな皆さん温かいお気持ちに触れ、いつも元気をもらっています！
今後も皆さんの様々な活動を紹介していきたいと思います。

生活支援コーディネーターからみなさんへ



みやこ町社会福祉協議会 TEL: 0930-42-1000(本所)

TEL: 080-1705-8907(北崎・岡山・野中 直通)