

# いじんわいだよ

令和5年～春号～

No.005

～冬から春のデイの様子～

★ 桃の節句仕様の食事を楽しみました！



～ちらし寿司雑学～

ちらし寿司は見た目も華やかで豪華ですので、女の子の健やかな成長を願うひな祭りにはぴったり！ということで、ひな祭りにちらし寿司を食べるのが一般的となったようですよ。



# 職員紹介



磯谷 アンナ  
いそがい あんな

所 属：訪問看護

出身地：愛知県

趣 味：散歩 旅行番組を見る

自己PR：みなさんのお話や笑顔を見て、いつも元気もらっています。金曜日にデイサービスに行っています。よろしくお願いいたします。



野村 宜靖  
のむら よしやす

所 属：訪問看護

出身地：瑞浪市

趣 味：登山 フリークライミング

自己PR：自然の中で運動する事は、単純ではありますが自身で体験することで貴重な学びが多くあります。経験をできる限り日々のリハビリで還元できるよう努めていきます。



佐々木 寿枝  
ささき ひさえ

所 属：デイサービス

出身地：多治見市

趣 味：パン作り 家庭菜園

自己PR：利用者様の素敵な笑顔とおしゃべりで、楽しい時間を過ごさせて頂いております。



渡邊 千鶴  
わたなべ ちづる

所 属：デイサービス

出身地：瑞浪市

趣 味：読書

自己PR：ハムスター・猫・犬等が大好きな介護士です。いつも御利用者様から元気と笑顔を頂いています。デイサービスでは運動だけではなく、元気に楽しい時間を過ごして頂ければ嬉しいです。

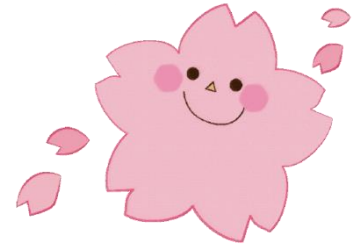




## 春のほのぼのコラム



### 笑いをもたらす健康効果



#### (1) 脳の働きが活性化

笑うと脳が活性化されて、記憶力がアップします。  
また笑いによって脳がリラックスするほか、血液量が増加し  
脳の働きが活発になります。

#### (2) 免疫力がアップする

笑うと、がん細胞やウイルスを退治する細胞が活性化される事で、免疫力が高まります。

#### (3) 血行促進

思いきり笑ったときの呼吸は、体内に酸素がたくさん取り込まれ血のめぐりがよくなって  
新陳代謝も活発になります。

#### (4) 自律神経のバランスが整う

自律神経のバランスが崩れると体調不良の原因となります。  
笑うとリラックス効果をもたらすので、自律神経のバランスが整います。

#### (5) 筋力アップ

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増え、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、様々な筋肉  
を使うので筋力を鍛えることにもなります。

#### (6) 幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌され  
幸福感をもたらします。



### 笑い体操

#### ①顔の筋肉をほぐす

表情筋をほぐすことで笑いやすくなります。

口を「あ・い・う・え・お」とゆっくり大きく開けてみたり、鼻の下をぐーっと伸ばしてみたり、  
顔全体の筋肉を自由に大きく動かしましょう。

#### ②大笑いしてみる

思い出し笑いでも、作り笑いでも良いので、とりあえずお腹がよじれる程の大笑いを1分間続け  
てみましょう。かなり大変なことですが、笑うきっかけをつかむ良いトレーニングになります。

#### ③お笑い番組や落語を聞く

普段テレビを見ない人でも娯楽番組や落語を見てみましょう。面白い時は大声で大笑いしてみま  
しょう。

日本には「笑う門には福来る」ということわざがあります。

笑う事でプラス思考になれば、痛みを緩和してくれる効果もありますので、面白くなくても笑顔を作  
るだけで効果はあります。

笑う事は誰でもできるので、なるべく笑顔でいるようにしましょう。





# 理学療法士：大石のリハビリQ&A

今回は、利用者さんから良く聞かれる質問を、私なりに簡潔に答えていきます。



運動は何回（何分）ぐらいすれば良いの？

「ちょっと疲れたな」と思う程度の回数（時間）が良いです。楽すぎてもいけませんし、疲れすぎてもいけません。



ストレッチは何回（何秒）ぐらいすれば良いの？  
どれぐらいの強さですれば良いの？

「ちょっと痛いな」と感じるところで止めて、最低10秒間、出来たら30秒間行くと良いです。さらに、それを3セット行くとより良いです。また、毎日行っても、週3回行ってもそれほど効果が変わらないと言われています。他の注意点としては、反動をつけない事、息を止めない事、が大事です。



家でも出来るおすすめの運動は？

一つだけ選ぶとすると、イスからの立ち座りの反復が最強です！これ以上の足腰の筋トレは無いと思っています！！  
※姿勢は要注意です。しっかりと背筋を伸ばしましょう。



良い姿勢を取りつづけたいけど、つつい楽な姿勢をとってしまう・・・どうすれば良い？

・良い姿勢のメリットは「筋肉で身体を支えるので、骨・関節・靭帯への負担が少ない。筋トレ効果有り」、デメリットは「筋肉が疲れる」。  
・楽な姿勢のメリットは「筋肉の負担が少ない」、デメリットは「骨・関節・靭帯への負担が大きい。筋トレ効果小」。  
つまり、楽な姿勢もメリットがあるので悪では無いです。バランスが大事です。

