



認知症家族の会

さくらの会

かわら版 令和6年5月号

事務局：須崎市役所内 長寿介護課



☎0889-42-1205

さくらカフェ

日時：6月4日（火）
13：30～15：30

場所：あったかふれあいセンター
かみぶん 1階（元JA上分支所）

参加費：100円

どなたでもご参加いただけます♪

内容

13：30～	家族の会
14：00～	カフェタイム
14：45～	講話「認知症ケアの基本と本音」 講師：まごころサポート 生活相談員 市原武さん
15：15～	カフェタイム（質問など）
15：30	終了

令和6年4月2日（火）開催のさくらの会は吾桑公民館で行いました

初めて認知症カフェと合同で開催し、吾桑地区住民の方々や会員の方、地域包括支援センター、市役所職員の参加があり、総勢約20名での開催となりました。

介護のはなし

今日は驚いたことがありました。
九九をすらすら解くことができていました。でも、名前を書いてもらおうとするとなかなか書いてくれません。すると「名前がどうしても分からない」とのこと。九九はできるのに…と驚きました。



面会が長い間できていませんが、機嫌がいいと目を開けるし、口も開けて食事をとってくれているらしい。一日でも長く生きてほしいです。早く会いたいです。



一陽病院 諸隈先生のお話

少し認知が気になる…病院行っていいの？

！ 認知症は早めの対応が大事 ！

なにか最近物忘れが多いな、家族の様子が心配と言う方はお気軽に病院へお話を聞き安心することもあります。

受診時はいろいろな検査や会話を重ねて診断します。



須崎市のグループホームの管理者さんから、何か情報発信できればとの思いで、記事を書かせています。今回は、グループホームぬっく 森光さんから「笑いヨガ」についてです。

皆さん、「笑いヨガ」をご存じですか？

「笑いヨガ」とは、笑う動作とヨガの呼吸法を合わせた、誰にでもできる笑いの体操、笑いの健康法のことです。

体は、本物の笑いと「つくり笑い」の区別がつかないので笑う動作を繰り返していると、脳は心から笑っていると錯覚し、気持ちよいと感じるホルモンを分泌させ、同時にストレスをおさえるホルモンを出すといわれています。笑った後の爽快感や楽しさは、だれにでも経験があるはず。試しに一度、30秒間声をだして「ハハハハ…」と笑い続けてみてください。体がポカポカして、血流が良くなったように感じませんか？ポカポカしてくると、心も温かくなり、やがて、本当におかしくなってきます。これが笑いの力です。

実際に、笑いは体内ジョギングとも言われています。30秒間笑うだけで、ジョギングや自転車マシンで得られるような血流量の増加による脳の活性化が起こり気分爽快になると言うことが、医学的な実験によって立証されています。また、笑いによって全身の毛細血管が発達する為、高血圧の予防・改善につながり、代謝が良くなることで糖尿病や肥満を予防・改善したり、自律神経の働きを整えたり快樂ホルモンとも呼ばれる脳内物質βエンドルフィンや脳をリラックスさせるセロトニンの分泌を促したりするなど、不安や緊張を和らげる働きもあるとされています。笑う動作を繰り返していると、顔の表情筋、声帯、胸筋、腹筋など、笑うための筋肉が鍛えられます。笑いヨガは無理矢理笑うことも大声を出す必要もないのですが、「ハハハハ」と息を吐き続けるので、見かけ以上に激しい運動です。周りが笑っていると、笑いが伝染します。笑えば、ウツウツした気分が吹っ飛びます。笑いヨガは、症状や年齢も関係なく誰でも実践できます。笑いヨガで大切なのはとにかく笑うこと、話の内容も、ネタも関係なく、集中力も不要で、自分だけが話がわからない、という孤独感もないので、認知症の方に効果的です。

当施設では、平成28年に、笑いヨガに出会い、レクリエーションの時、笑いヨガを行い、ボランティアで笑いヨガを教える方も来て下さっていました。最初は照れくさかったり、バカバカしいと笑えなかった方も、少しずつ笑えるようになっていました。職員も、「自分達が普段あまり笑っていないのか、頬の筋肉が緩んだような気がする」との声が聞かれました。

笑いヨガのやり方

手拍子と掛け声

- ① 少し強めの力で手拍子をする。
- ② 「1、2、123」のリズムで手拍子をする。
- ③ 膝をやわらかくして、体を動かしながら手拍子続ける。
- ④ 手拍子に合わせて「ホッホッ、ハッハッハッ」と声を出す。

深呼吸

- ① 上半身を前に倒し、横隔膜の角度をつけながら、ゆっくりと息を吐く。
- ② 吐ききったら、上半身を起こしながら息を吸い、腕を上挙げて前進をストレッチする。
- ③ ①→②→①と続けて行う。
- ④ ②で息を吸いきったら、3秒ほど息を止めて「ハハハハ・・・」と声を出しながら行う。

※息を吸う時は鼻で呼吸をし、吐く時は鼻でも口でもかまわない。①で上半身を前に倒すとき、深く曲げる必要はない。できるだけ、ゆっくりと息を吐くことが大事。

その他・笑いの体操

○子供に返るキーワード

- ① 手拍子に合わせて「いいぞ！いいぞ！」という。
- ② 「イエーイ！」で両手を伸ばしてストレッチ。そして、「ハハハハ」と笑う。
※無邪気である頃を思い出させる。

○アロハ笑い

- ①両手を上げ胸を開き、「アロ～」とできるだけ長く声を出し続ける。
- ②「ハハハハハ」と前かがみになりながら、息を吐く。
※全身の血流が良くなり、心も体もスッキリ。



注意：笑いヨガを行う前に

- ・屋内でやる場合は、換気をしてから行いましょう。屋外の場合は、空気の綺麗な場所を選んでください。
- ・医師から運動を止められている方は、必ず医師に相談してから行いましょう。
- ・開腹手術後2か月未満のかた、安定期ではない妊婦、ヘルニアなどを抱えている方も医師に相談してください。

笑いヨガは、介護する側とされる側の双方が、明るく笑顔でいられる秘訣です。皆さん、「ハハハハ」と笑ってみてください。

引用文献：笑いヨガで超健康になる！（マツキ出版ムック『壮快』特別編集）

須崎市内のグループホーム

シルバーホーム	おおの郷	多ノ郷甲 1136-2	0889-40-0560
グループホーム	ぬっく須崎	妙見町 11-6	0889-43-0510
グループホーム	すさき	多ノ郷甲 5741	0889-43-1181
グループホーム	やまざくらの里	安和中ノ川内 693	0889-40-0333
グループホーム	新荘の里	下分甲 606-3	0889-43-0101

グループホームの入所のことや、認知症のことなど、いつでもお気軽にご相談ください

