

看(カン)護小規模多機(タキ)能型居宅介護

笑いヨガ、笑うのに理由はいらない

「笑いヨガリーダー」(笑いヨガ協会)の資格を持つ沼口奈美子さんがカンタキあおぞらで、笑いをくれました。「カンタキ健康かふえ」で的一幕です。おかしくもないのにどうやって笑うのだろうか?という「不思議!」がいっぱいありました。しかし、しかしです、それが笑えるのですよ。おかしいから笑うのではなく、笑うという体操だったのです。今回は初回ですので、特に簡単な笑い五つをやっていただきました。①アロハ笑い ②ナマステ笑い ③クリーム笑い ④梅干し笑い ⑤ミックスジュース笑いの五つです。



講師の
沼口奈美子先生



ほくと自立支援ホームだより
あおぞら
壁新聞
第9号

2019年(平成31年)
1月15日発行
ほくと自立支援ホーム
帯広市西18条南4丁目15-10
☎0155-36-7723

笑いヨガとは

●笑いヨガは、誰でもできる笑いの健康法です。1995年にインド人医師Dr.マダン・カタリア夫妻が考案したもので、ユーモア、冗談、コメディは使わず、理由なく笑うというユニークな方法です。

●笑いの体操と、ヨガの呼吸法をあわせているところから笑いヨガと呼ばれています。酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。体操としての笑いでも、おかしいと感じて笑っても、身体への健康効果は全く同じです。グルーパで笑っていると、おもしろくなくてもだんだん楽しくなってくるので、無理なく続けられる運動で、現在では100カ国以上に広がっています。

●インド・ムンバイで家庭医をしていたマダン・カタリア博士は、笑いについて調べたところ、健康への効果が思いのほか強力であることを知りました。しかし、誰もそれを実践していません。笑いを健康に活用する方法を実際に試してみようと考え、「笑いクラブ」を始めることにしました。最初は公園で順番におもしろい話を披露し、皆で笑っていたのですが、10日もすると話

のネタは尽きてしまいました。そこで、理由なく笑う方法を試しました。さらに、ヨガの呼吸法を取り入れ、演劇的要素も組み込む等改良を重ねられ、生まれたのがこの笑いヨガ(Laughter Yoga)なのです。
(笑いヨガ協会ホームページより抜粋)



清水さん ありがとう!!



清水さん(左)と能手さん(右)

カンタキあおぞらの管理者としてリーダーシップを発揮していただいた清水直子さんが、この度異動となりました。清水さんはこのカンタキあおぞらを構想する段階からプロジェクトチームの中心的役割を果たしてこられた、社会医療法人 北斗の副看護部長さんです。開設当初には帯広市内に二つの看護小規模多機能しかなく、市民の皆さまにまだ十分に知られていない施設ではありませんでした。清水さんは看護師として、訪問看護活動を行いながらカンタキあおぞらの管理業務も行う二足のワラジ状態で尽力してくださいました。こうした新しい施設の開設に向けた立ち上げる仕事は、手探りの事も多く、スタッフと共に無我夢中で頑張ってしまう。いえ、頑張りが過ぎてしまうのです。清水さんは、今後他の施設の管理者として力を発揮して頂く事となりました。替わって新たな管理者として能手秀文さんがこの1月から赴任しました。清水直子さんありがとうございました。



「地域密着教室」のおすすめ

皆さまの地域に出向き、カンタキ・訪問看護・サロン他、介護福祉についてお話いたします。

日時	土日祝、昼も夜も大丈夫 所要時間1時間程度
場所	どこでもOK ゴミセン・ご自宅など指定の場所に伺います
申し込み	町内会、老人クラブ、サークル、ボランティア団体等 3人以上のグループでお申し込みください

一切
無料
です

地域の皆さまへ

この「あおぞら壁新聞」はカンタキあおぞらの活動を知っていただき、皆さまのお役に立ちたいと思い、毎月発行しております。野栄町内会様、晴見台東町内会様、共和第二親睦町内会様、共和第一町内会の皆さまには、各町内会会長様のご了解とご協力をいただき、スタッフが戸別に配布又は回覧等という形でご覧頂いておりますが、迷惑に思っておられる方もいるかもしれません。そのような場合は、ご面倒でも下記までご一報頂けると幸いです。今後もカンタキあおぞらをよく願います。

☎0155-36-7777(金子)

是非ご参加ください!!

会場 サロンあおぞら
(あおぞらクリニック3階)



毎週月曜日は 元気はつらつ体操!!

日時/毎週月曜 10時~11時30分
費用/参加無料

おひとり様お茶会

日時/1月22日(火)・2月19日(火)
各10時~11時30分
費用/1回100円
お茶とお菓子ができます

「カンタキ健康がふえ」レポート!!

第13回 「水と運動とオシッコの話」



老人保健施設かけはし
施設長補佐 品田慶太

しばしば、この
ような事を耳にし
ます。

「夜、トイレに
起きたくないか
ら、日中の水分を

できるだけ控えているの」とこれは、
本当にそうなのか、はたまたそうである
なら対策は無いのかということを知り

たいですね。結論は、水分をきちんと摂る生活は、まず健康生活には欠かせません。そこで、運動をすることで、血流量が多くなり老廃物が体外に出す。運動は適度な疲労を呼び睡眠の質が良くなる。眠っている時は特殊なホルモンが働いてオシッコを作る量を減らしてくれますので、しっかり眠っていれば起きてトイレに行く可能性は減るということになります。水分の重要性は別の機会にご紹介しますね。

身体の仕組みを知って、快適に過ごしましょう。



い
る
の
だ
け
が
、
何
カ
月
も
か
か
る
と
い
う
大
人
気
の
屋
根
な
の
で
す
。
そ
れ
が
完
成
す
る
ま
で
は
、
も
う
チ
ョ
ッ
ト
お
待
ち
く
だ
さい
ね。

スロープの屋根完成! ん、未完成!!

カンタキ玄関にはスロープがあり、根が完成しました。

毎日、自宅から通ってこられる利用者の皆さまは、出入りする時に雨や雪に当たり不都合な思いをされたことでしょうか。屋根があると良いんだがなあ、という声も聞かれました。でも半分でいいから乗降することにもう一つ屋根を設置することでも、車からカンタキまで濡れずに移動できるようにします。その工事は2月7日頃を予定しています。その屋根はすでに発注して

お茶しながら、健康を維持し、より健康になっていくための交流会

ご予約
不要!

「カンタキ健康がふえ」

毎月
木曜
2回開催

時間
午後
2:00~
3:00
出入り
自由!

【今後の予定】どなたでも参加OK! 参加無料! 飲み物も無料!

お問い合わせ ☎0155-36-7723

第16回

1/24(木)



「便利な生活支援グッズの紹介」

講師/マルベリーさん

第17回

2/7(木)

「お口の健康について」

講師/北斗病院 歯科衛生士

第18回

2/21(木)



「航空機を利用した新たな試みについて」

講師/北斗病院 総合診療科 医師 向井 耕一先生

街かど保健室 あおぞら

医療・看護・介護・福祉等について何でもご相談ください。

参加
無料
予約不要

2月8日(金) 10:00~12:00

場所:あおぞらクリニックロビー
担当:看護師 宮部夕香里

総合
お問い合わせ ☎0155-36-7723