



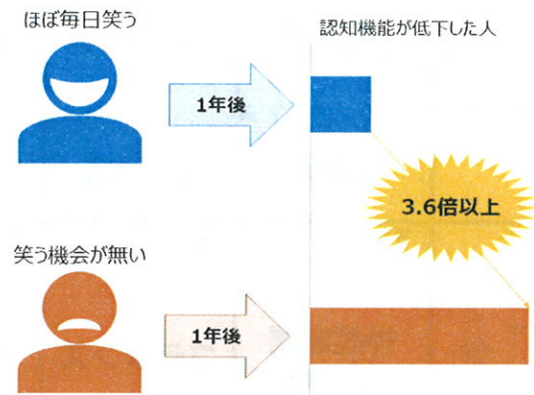
「笑い」を医学的に研究しようとの試みがなされ、「笑い」を増やすことで、健康に良い効果をもたらす事が分かってきました。

笑いの医学的効果（呼吸器系と免疫系）

呼吸系の効果は、笑うときに下腹部に力を入れて息を吐くことを繰り返し、腹式呼吸と同じ呼吸法になり、酸素がたくさん体内に入りやすくなり、呼吸に良い作用があります。
免疫系の効果は、お笑いを見に来たお客さんが、大笑いをした後、がんと闘う免疫細胞であるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）が活性化していたことがわかってきました。



大阪府立健康科学センターが行った笑いの頻度と1年後の認知機能との関連についての横断・縦断研究の結果、「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、1年後の認知機能の低下が大きいという調査結果が出ています。



笑いを増やすことで、糖尿病やがんも改善できる可能性があるといわれています。

バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠に
プラス「笑い」を増やして身体的にも心理的にも
健康長寿を目指しましょう。

参考：第61回日本糖尿病学会年次学術集会 大阪国際がんセンター

デイケア空き状況

月	火	水
△	3	3
木	金	土
4	△	2

1月26日現在の空き状況です。
尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院
介護老人保健施設
熊野ゆうあいホーム
編集 支援相談員 浦上 奈々
大道 千加

住所 〒731-4221
広島県安芸郡熊野町
出来庭3丁目4番67号

TEL (082) 820-5131
FAX (082) 820-5133



ゆうあい通信

平成31年2月号 No.246





もちつき

平成30年12月28日（金）餅つきを行いました！



鏡開き

1月10日（木）鏡開きを行いました！今年も、元気に過ごして頂きたいと思います！



日	月	火	水	木	金	土
2月の予定変更 2月2日(土) カラオケ→1階書道、ボウリング 2月26日(火) 1階書道、ボウリング→カラオケ					1 小田先生と 体操しよう 	2 ボウリング
3 	4 朗読会 美容室	5 カラオケ 入所書道	6 輪投げ	7 湯山先生と 歌おう 	8 小田先生と 体操しよう 	9 ギター 演奏会
10 	11 神経衰弱 ゲーム	12 フラダンス 	13 カラオケ 入所絵手紙	14 誕生日会 	15 小田先生と 体操しよう 	16 トントン 相撲
17 	18 整 容 	19 玉入れ ゲーム 1階書道	20 大正琴 	21 ビデオ 鑑賞	22 小田先生と 体操しよう 	23 お楽しみ レク
24/31 	25 カラオケ 	26 フラワーアレ ンジメント (福岡先生) 障害者活動セン ターあゆみ 理美容室	27 詩 吟 	28 小田先生と 体操しよう 入所 ギターの演奏	29 小田先生と 体操しよう 	30 色塗り カレンダー

