2014年(平成26年) 9月15日(月曜日) 第23号

発行　医療法人社団　英仁会
介護老人保健施設　虹ヶ丘
通所リハビリテーション

住所　夕張市日吉14番地6
電話　0123-53-3131
編集　宮下　円香

虹だより

今月のニュース

- 花火大会を開催！
- 伊勢ヶ浜部屋　力士　虹ヶ丘慰問！
- 大久保OTのリラックスリハビリ！

9月

虹ヶ丘・ケアハウス 合同花火大会！

8月20日に虹ヶ丘・ケアハウス合同の花火大会が開催されました！当日は天候に恵まれ、花火日和となりました。

参加された利用者様からは：『夏らしくていいわね！』との声が聞かれたり、『やっぱり花火は綺麗でいいね。』とお話されている方などもいらっしゃいました。皆さんの素敵な笑顔がたくさん見られた1日となりました。

伊勢ヶ浜部屋　力士が虹ヶ丘に来ました！

8月4日に横綱　日馬富士と大勢の力士の方々が来て下さいました。

通所リハビリの利用者様と入所の利用者様皆さんでお出迎え！握手をされる方、『頑張ってよ！』と声をかける方など、中々ない機会に皆さん楽しく過ごされていました。

握手や写真撮影にも快く対応して下さり本当にありがとうございました。

大久保OTのリラックスリハビリ！

こんにちは。ようやく夏の暑さが落ち着く頃になりましたね。今回は暑い中でも疲れずに心も身体も元気になる**「笑いヨガ」**の一部をご紹介したいと思います。

「笑いヨガ」の主な効果は、気分を前向きにしてくれる、ストレス解消、免疫力アップなどがあります。皆さんの中には、「笑い」が身体に良いことを知っているけど生活に取り入れたことがない方もいるのではないでしょうか。

ここでご紹介させていただくのは、楽しい気分じゃなくても出来るものです。「ヨガ」と言っても難しいポーズは必要ありません。どちらかというと声を出す呼吸法といった感じですね。

今回は、**「深呼吸ラフター（笑い）」**をご紹介させて頂きます。

① まずは、立って足を肩幅に広げる
② 深呼吸の要領でゆっくりと息を吸う
③ 吐く時に「ハッハッハッ！」と笑いながら息を吐く

ポイントとしては、目も笑っていること、左右対称の笑顔を作ること、横隔膜・腹筋をしっかり動かすことなどを意識すると効果的です。

理想としては2時間おきに行えると良いそうですが、何より大切なのは毎日続けることです。是非ぜひ試してみてくださいね。