

# 虹だより 第35号

平成27年 9月15日 (火曜日)

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



大久保OTの  
リラックスリハビリ!



夕張も肌寒い日が多くなり、秋を感じられる季節となりました。秋といえば、皆さん何を思い浮かべますか？

食欲の秋・読書の秋など、秋から連想する事がたくさんあると思います。

今回、虹ヶ丘・レインホールビルズでは、**芸術**

の秋という事で、8月20日・24日・31

日の3日間、音楽を楽しんでいただく行事を行いました。

初日は、音頭 藤部果様によるオペラを披露していただきました。現在、オペラ歌手として活躍されており、素晴らしいオペラを聴く事ができました。

20日目は、伊賀 清様主宰の歌レクリエーションです。県山内外でも活動をされており、ギターやハーモニカを演奏しながら歌のレクリエーションをして下さいました。

最終日は、アキ様、カヨコ様によるバイオリン・ピアノコンサートを開催しました。クラシカルな曲から歌謡曲までバイオリンとピアノの二重奏が楽しめました！

3日間ともに多くのご利用者様が参加され、楽しまれている様子でした。

最後に、「協力いただきました、音頭様、伊賀様、アキ様、カヨコ様、本当にありがとうございます。」と感謝の言葉を述べました。



## 歌レクリエーション



皆さん、「こんにちは。朝晩の冷え込みや樹木が色づき始めた事で秋の訪れを感じる事が増えてきましたね。

季節の変わり目は、調子が悪いという方も多いのではないのでしょうか。今回は毎日を元気に過ごしていくために、自律神経失調症にも効果があるとされている朝ヨガを紹介致します。

まず、腹式呼吸で、息を深く吸って、息を深く吐きます。口の正しい呼吸法は、体の代謝を上げてくれます。リラックス効果もあり、精神安定、免疫向上、体の機能向上などの効果があります。次に、両手で頭を抱え、少しずつ圧力をかけて首の後ろを伸ばしていきます。この時、深く呼吸する事を意識しながら行います。呼吸を続けながら、右、左と首全体を伸ばしていきます。

これなら誰でもどこでもすくすく出来ます。頭がすっきりして、目覚めが良くなります。また、頭がポロっとする時などもお勧めです。ヨガと言っても難しいポーズをするのがヨガではありません。軽くストレッチをししながら、呼吸をする事が大切なのです。

ヨガは、まさに心身共にリラックスする効果の高い運動なので、自律神経失調症にはもちろん、うつ病やパニック障害などにも効果があります。ダイエット、姿勢の矯正、美容にも効果がある為、多くの著名人の間ではヨガを行うのは、今や常識となっています。自宅で誰でも簡単に出来る朝ヨガで、毎日を元気に過ごしましょう！