



すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが行なう『介護予防事業』です。伏古・本町・東苗穂（一部地区）地区にお住まいの65歳以上で、介護保険サービスを利用していない方であればどなたでも参加いただけます。楽しい時間を過ごしたい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。
※参加費の書いていない内容は、無料となっております

3月 すこやか倶楽部・転倒予防教室のご案内

会場	日時：時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 伏古7条3丁目	3月11日(土) 14:00~15:30	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング(問題集)
	3月25日(土) 14:00~15:30	『エアロビクス』 音楽に合わせて身体を動かしませんか?(※上靴必要です)
苗穂神社 社務所 本町2条3丁目	3月7日(火) 10:00~11:30	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング(問題集)
	3月21日(火) 10:00~11:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・縄はしごを使った運動
東苗穂道営住宅 集会所 東苗穂1条2丁目	3月23日(木) 10:30~11:30	『音楽の時間』 音楽療法士による歌謡曲を交えながらの楽しい時間
	3月23日(木) 13:30~15:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・縄はしごを使った運動
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 伏古11条3丁目	3月21日(火) 14:00~15:30	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング(問題集)
伏古本町 まちづくりセンター 伏古3条3丁目	3月1日(水) 3月8日(水) 3月15日(水) 3月22日(水) 10:00~11:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・縄はしごを使った運動 講師：北海道医療大学 リハビリテーション科学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)

お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター伏古本町
東区伏古7条3丁目1-33 (特別養護老人ホーム藤苑内)
電話番号 781-1100 (担当：豊嶋・岸)

ブログ更新中!!

介護予防センター伏古本町

検索



タマネギ通信

札幌市東区介護予防センター伏古本町

— 編集・発行 —

札幌市東区伏古7条3丁目1-33

社会福祉法人 伏古福祉会内

電話 011(781)1100

責任者 岸田 喜幸



笑うことは副作用のない薬です！！

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？

実際、“笑い”が心や体に良いということは医学的に実証されつつあり、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。

笑うと免疫力が高まるだけでなく、ほかにも体にさまざまな良い効果をもたらすことがわかっています。

(1) 脳の働きが活性化

脳の海馬は、新しいことを学習するときに働く器官。笑うとその容量が増えて、記憶力がアップします。

(2) 血行促進

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。

(3) 自律神経のバランスが整う

自律神経には、体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があり、両者のバランスが崩れると体調不良の原因となります。通常起きている間は交感神経が優位になっていますが、笑うと副交感神経が優位になるので、交感神経とのスイッチが頻繁に切り替わることになり、自律神経のバランスが整います。

(4) 筋力アップ

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増え、いわば”内臓の体操”の状態。静かに過ごすより笑っている方が、カロリーの消費量が多くなります。さらに、大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。

(5) 幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、“ランナーズハイ”の要因ともいわれ、モルヒネの数倍の鎮静作用で痛みを軽減します。

