

【認知症予防・たくさん笑おう】

◆笑いが様々な身体機能 UP に！

笑うと、体の中の免疫細胞が活性化し、副交感神経が刺激され、自律神経が整います。また、免疫力もアップ、鎮痛作用や記憶力向上が期待できます。その中でも、近年注目されているのは「**笑いが記憶力を高めてくれる**」という認知症予防への効果です。笑うといつも自然にしている呼吸よりも、さらに深い呼吸になります。深く呼吸をすることで、酸素が多く体内へ取り入れられ、血液の循環がよくなります。脳や全身に酸素や栄養がスムーズに運ばれ、新陳代謝がよくなり、免疫力も上がるなど様々な効果が期待できます。



笑顔には、ストレスを軽減させ、心拍数を落ち着かせる等の効果もあります。気分も開放的になり、認知症などの脳の病気は遠ざかってくれるのです。一日の中で少しでも笑える時間を作ることも大切ですね！ テレビを見て笑うのも良いですが、人とコミュニケーションをとりながら笑うことはもっといいことです。高齢になり身体を動かすのが億劫だったり、認知症になったりすると、外出し人と触れ合う機会が減ってしまうことが多いようです。しかし、認知症予防や進行を遅らせるためには、積極的にデイサービスなどに通い、まずは人と関わる環境を作りましょう。自然と笑う機会が増えるはずですよ！

◎次回、認知症予防『早期発見』

<http://www.ashitaba-cocokara.com/>



マッサージは
上から下へ

放っておくと「むくみ」

むくみとは、余分な塩分と水分です。塩分と水分は重力の影響を受けるので、起きている時には下に溜まりやすくなります。

むくみの原因

- ・長時間の同じ姿勢 ・冷え性
- ・筋力の低下 ・ホルモンバランス
- ・内臓疾患(腎臓・心臓)

血行不良が主な原因のようですね。一晩寝て翌朝治まっていれば一過性のもですが、長い期間むくみが引かない場合は、内臓疾患の可能性があるので、早めに受診しましょう！

♪むくみ改善・オススメレシピ♪

【小豆とかぼちゃのいとこ煮】

カボチャ 1/2 個・小豆 100g・砂糖大さじ3・醤油大さじ 1/2 ・塩小さじ 1/2・出汁適量

- ① 小豆は水から茹で2回ゆでこぼしてアクを抜いたら、8分茹でてやわらかく。
- ② かぼちゃは一口大に切り鍋に入れ、カボチャが隠れるくらいの出汁を加えて中火で煮る。
- ③ ①の小豆と調味料を加えて弱火で煮てできあがり！

アロマのちから③

このおたよりでアロマを紹介したところ、『試してみたいけど、どこで買えばいいの？』『どうやって選べばいい？』というご質問を受けるようになりました。今回は購入できるお店やサイト、購入時の注意をご紹介します！



元気高齢者の

有償ボランティア募集！

草むしり・皿洗い・畑指導
買い出し・お話し相手
楽器演奏・修繕…etc

あなたのできそうなことで
手を貸してください！

0493-34-5872(栗林)

HPリニューアル しました！

<http://www.ashitaba-cocokara.com/>

【Shop】

◆フレーバーライフ通販サイト

<http://www.flavorlife.com/>

◆インセント(楽天市場)

<http://item.rakuten.co.jp/inscent/>

◆生活の木(丸広百貨店川越店)

川越市新富町 2-6-1 5F

TEL 049-228-0303

<https://www.treeoflife.co.jp>

【アロマセラピーを受けられる店】

◆タイ古式セラピーKOO

熊谷市筑波 3-202 熊谷アズイースト 3F

TEL 048-524-8388

【選び方編】

100円 Shop などでも手に入るようになったアロマオイルですが、なるべく「日本アロマ環境協会認定」のものを選びましょう。この認定がないものは、不純物が多いものもあり、使用中に気持ちが悪くなったりすることがあるそうです。



心よりご冥福をお祈り申し上げますと共に、明日葉では災害対策を強化します。

高齢者の方が、全員お亡くなりになられるという悲しいお知らせがありました。

台風の被害があちこちで聞かれ、岩手県ではグループホームに入居されている

あしたばだより

第〇〇三号

平成二十八年九月一日発行

グループホーム明日葉 あしたばHealing & Spice

(共用型短期利用・デイサービス含)

〒355-0047

東松山市高坂1091-1

TEL0493-34-5872

グループホーム

明日葉かぞ

〒347-0001

加須市北小浜821-1

TEL0480-63-0155

あしたば介護相談所

〒335-0003

蕨市南町 3-4-14-501

TEL048-299-4733

