

長久会グループホーム ケアホームだより

9月に入り、台風の影響で記録的な豪雨が続いた後は秋晴れが続いています。

夏の疲れが出やすい時期ですが、皆さんお身体はお変わりないでしょうか。

さて、今回はグループホームケアホーム(ウエルムどど町)で、講師の方に来ていただき、入居者と職員とで「ラフター(笑い)ヨガ」を体験したことをお伝えします。

ラフターヨガとは?

1995年にインドの医師が考案した笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。

ストレス解消や、気持ちの良いホルモンの分泌、免疫力アップやコミュニケーション力がアップする効果があるとされています。

私たちは生活の中で、仕事や人付き合いなどを通して、いろいろなストレスを感じています。ストレスを強く感じたり、抱えこんだりすると、病気の引き金になったり症状が悪くなったりするので、普段からストレスと上手く付き合っていくことが大切だということを話し合っています。



そのような中で「笑い」が身体や心に良いと聞いて、「笑い」を通して気分転換やストレス発散が出来る機会になればいいなと思います、講師の方に来ていただきました。

当日は19名の入居者と、職員が参加しました。入居者は初め恥ずかしそうにしていたのですが、先生の掛け声に合わせて手を叩いたり、お互いに顔を見合わせて笑いあったり、照れながらもお互いに笑顔で挨拶をしたりと、和やかな時間を過ごすことができました。



終わった後、「なんかスッキリしたわ。良かった。こうやって、笑えばいいんやね!」「またやりたいわあ。」などの感想が聞かれました。初めは無理やりにも意識して笑うことで、そのうち自然と笑えてきて、心が晴れやかになっていったようです。

皆さんも、家族のことや仕事のことなどで疲れたときや辛くなることもあると思います。そんな時、まずは意識して笑ってみると、意外にも気持ちがスッキリして、前向きに考えることが出来たり、もう少し頑張ってみようと思うことが出来たりするかもしれません。



これからも地域の方と入居者がいろいろなことを通して交流をはかれたり、入居者が地域にある資源を上手に活用して生活していけたりするように、考えていきたいと思っています。

ご質問・ご不明な点などありましたら、
お気軽にご相談・ご連絡下さい。

長久会グループホームケアホーム
住所：加賀市百々町3-11-1
TEL：0761-73-4700
(ウエルムどど町)

ラフターヨガは石川県内で行っています。
(加賀市は定期的に行っています。)

【お問い合わせ先】

北陸ラフターヨガリーダー会 担当：君島

chiharu.kimi@gmail.com