



お料理教室

お団子作り

美味しいお団子をたくさん作ることが出来ました。



散らし寿司作り

4月20日仕込み作業、21日には仕込みをしていた材料をご飯と混ぜ合わせ美味しい散らし寿司が完成しました。面会に来られたご家族の皆様にも召し上がって頂きました。



お誕生日おめでとうございます

4月のお誕生日を迎えられた方々です。
大きなケーキを美味しく頂きました。



ゆりの里だより



第84号
平成28年 5月

- ・ 宅老所
- ・ グループホーム
- ・ 高齢者専用住宅
- ・ 訪問介護ゆりの里

住所：
宮崎市佐土原町
下田島19658-1
TEL:0985-72-0680

URL：
<http://care-net.biz/45/yurinosato/>
(宮崎市ゆりの里で検索可)

やさしい時間(とき)の流れる、
絆強い確実の関
人情・心通わす第二の家
ゆりの里



笑いの効果



笑いの効果について

認知症になると、多くの方は表情の変化が少なくなります。中には怒りや嘆きといった感情の起伏が激しくなる方もおられますが「楽しい」「嬉しい」「喜び」というプラスの感情は表出しにくくなります。今回は笑う事で得られる様々な効果についてご紹介します。

笑いの効果① 免疫力がアップする

笑う事によって自律神経の頻繁な切り替えが起こります。その結果、細胞が活性化します。交感神経と副交感神経のバランス状態が整い、神経システムがうまく作動します。

- ・交感神経～怒りや恐怖を感じたときに優位になり、交感神経が優位な状態が続くとストレスの原因になります。
- ・副交感神経～安らぎや安心を感じたときに優位になり、副交感神経が優位な状態が続くとストレスが解消される。

笑いの効果② ストレスを解消できる

- ・笑う事で副交感神経が優位な状態になる。
- ・笑う事で頬の筋肉が動き、その運動作用によってストレスが解消できる。
- ・ストレスが解消されると血圧が下がる。



笑いの効果③ 脳の血流量が増加する

動脈血中の酸素が増加し、脳全体が活性化される。

- ・神経伝達物質ドーパミンが増加（ドーパミンの減少によりパーキンソン病は発症）
… 明るく嬉しい気持ちになる。
- ・神経伝達物質セロトニンが増加
… 元気で活発になる
- ・神経伝達物質エンドルフィンが増加
… 痛みを緩和させる

担当：松元

お知らせ

ゆりの里では、熊本地震災害における被災者の方々の受け入れを開始致します。介護を必要とされる方、車中泊をされている方、避難所で過ごしの方、ご希望される方へは無償にて食事・宿泊をお引き受け致します。お気軽にお問合せ、ご相談下さい。

無料体験受付中

認知症対応型グループホーム、宅老所での体験を1泊2日にてご自由にご利用頂けます。お気軽にお問い合わせ下さい。

今後の行事予定

- ・6月防災訓練
- ・誕生会