

★広瀬小学校 交流会★

毎年恒例になっております。広瀬小学校6年生による慰問が今年も4クラス
2月19日、21日、25日、26日と実施されました。



この日に備えて生徒さん方も色々と工夫を凝らし準備されたものを短い時間ではありましたが、元気に発揮して下さいました。

毎年、利用者様方は大変楽しみにされているだけに、ひ孫や孫となられる生徒さん達と風船バレー、折り紙、あやといなどをして笑顔で触れ合われておりました。

素晴らしい思い出作りをして下さる広瀬小学校の皆様には毎年心から感謝致しております。



ゆりの里だより

第46号
平成25年3月

小規模多機能の家
グループホーム
高齢者専用住宅

宅老所きずなの園
訪問介護ゆりの里
佐土原町下田島

19658-1

0985-72-0680

[http://care-net.](http://care-net.biz/45/yurinosato/)

[biz/45/yurinosato./](http://care-net.biz/45/yurinosato/)

宮崎市ゆりの里

検索可

優しい時間(とき)の流れる、絆強い極楽の園
人情・心通わす第二の家 ゆりの里

認知症シリーズ～第25回～呼吸に目をむけて～

日々、繰り返す「呼吸」 私たちには欠かすことはできませんが、皆さん、どれだけ意識して呼吸をされているでしょうか。

ぜひ、**5秒間**かけて息を吸って、**10秒間**かけて吐いてみてください。
この「**1:2**」の呼吸をすることで自律神経を整えることができます。

2～3分
実施でも
効果あり

人間は自律神経とホルモン系の調整で健康を保っています。

自律神経とは、体の中で自動的に動く神経のこと。心臓や胃腸、血管の働きなど体が勝手にしている活動はすべて自律神経が関係しています。

交感神経が活発な状態…運動などの活動的な時、緊張・不安な状態のとき

副交感神経が活発な状態…眠っているとき、リラックスしているとき

※副交感神経が活発な状態では血流が良くなり気持ちも体も落ち着いてきます。

認知症の原因も様々ですが、例えばストレスを感じるとその防衛反応から交感神経が優位になることで、血管を細くし体が興奮した状態をとります。

低酸素、低体温の状態が続くと脳への酸素供給不足などで脳細胞に変性が起こり認知症へと変化していきます。

認知症に限らず、自律神経を整えることは日々を気持ちよく健康に過ごすことに役立ちます。

◎お知らせ及びお知らせ◎

*ご家族さまはじめ地域の方々の手作りの野菜等あらゆる温かいお心遣いに心から厚くお申し上げます。

*ゆりの里ではノーマライゼーションを運営方針にかけ、人が人として生きる日々の生活を大事にする中、身の安全、ゆりの里の利用者様であることの証として、利用者様は腕にブレスレットを装着されています。もし何らかの事態の折には地域の皆様方のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

*施設のご見学・ご利用に対しての質問等、お気軽にお電話・ご来所下さい。