

# 笑いヨガで健康

「笑い、百薬の長」と言われます。SSみらいでは、定期的に笑いヨガをしています。先日、医者であり落語家（真打）である立川らく朝師匠の「健康トーク」を聞きました。日本人の死因の1番はガン、2番は動脈硬化による心筋梗塞、脳梗塞。その原因となる糖尿病や高血圧など、すべては「笑い」によって防ぐことができるというお話でした。笑いは、ガン細胞を駆逐するナチュラルキラー細胞を増やすことができ、免疫力を高めることができます。また、笑うことで、血圧



を下げる効果があるというお話でした。日々の生活の中に「笑い」があることは、人生を楽しくさせてくれます。「笑い」を取り入れて、健康な毎日を送るようにしていきましょう。

SS  
SS  
み  
み  
ら  
ら  
い  
い  
新  
新  
聞  
聞

第 29 号  
2016 年 1 月  
発行責任者  
新津 尚

## このお二人も愛用者



SSみらいで提供している日本成人病予防協会推奨の「アロエベラジュース」は、スポーツ選手の方々の愛用者もとても多いです。今場所、大相撲で日本人として10年ぶりに優勝した琴奨菊、敢闘賞の豊ノ島のお二人もこの「アロエベラジュース」の大ファンです。琴奨菊と豊ノ島関は、怪我を早期に治し、強い身体を作るために愛用を始めたそうです。お二人とも「朝の目覚めが断然違う！」「身体がとても軽い！」とされています。また、化粧品のアロエゼリーも欠かさず愛用しています。（SSみらいでは、マッサージや保湿に利用しています）

## スピリチュアルケア セミナーに参加して

1月22日金曜日、ケアプランいなみ様の主催で『スピリチュアルペインとそのケアについて』という題で高野山大学の井上ウイマラ教授の研修会に参加しました。最近、スピリチュアルな痛み（魂の痛み=自己の存在と意味の消滅から生じる苦痛）を和らげ、心を軽くするケアが具体的に医療や介護の現場に用いられるようになってきました。

学問的には、まだまだ「魂の存在」までを意識して治療を行うことは、一般的ではないのかもしれませんが、こうした「魂」の部分、もっと言い変えると「潜在意識」の部分でのご利用者様との交流を持つことで、癒しの効果と心からの安心感を提供できるようになると思います。

SSみらいでは、職員に「潜在意識」の部分での心のケアを実践できるよう指導しています。今回のセミナーを通して、より一層深い部分でのご利用者様との関わり合いを痛感しました。ますます現場の職員にもスピリチュアルケアの重要性を実践できるよう指導して行きたいと思いました。

また、自己の魂の喪失感を和らげるために、「自分を

を

