

# お花見に行ってきました



今年のお花見は、「日本桜の名所 1000」にも選ばれている南アルプス市上市之瀬にある「妙了寺」を訪ねました。

この日蓮宗のお寺は、日蓮宗のお寺の中でも格式が高く、由緒あるお寺であるので、桜の樹齢も100年以上前の桜の木がたくさんありました。

見事な桜の花に皆さん感激をしていらっしゃいました。また、桜の木を抱きしめて木の声を聴いているご利用者様もいました。「今年もきれいな桜が見れて良かった!」「感動した!」と話しておりました。帰りにはお堂の前で、みんなで手を合わせお祈りして帰りました。

## 笑いヨガ認知症を改善!

いま、笑いヨガが、高齢者の認知症予防にとっても効果があると言われてきています。

もともと「笑いヨガ」の考案者は、インドのお医者様であるDr マンダカタリアで、「脳は、本当の笑いとうその笑いの区別がつかないので、ただ笑えば、脳は本当に笑っていると勘違いし、体の免疫力を上げ、脳への血流をよくして認知症を予防する。」としています。

ショートステイみらいでは、当初より「笑いヨガ」を取り入れ、ご利用者様の免疫力向上と、認知症の改善を目的に開催してきました。

今後も、笑いヨガの研究内容を実践として施設の中で取り入れていきます。

笑いヨガについて、詳しい内容を知りたい方は、新津までご連絡ください。



## 笑いヨガを楽しみました



今月も笑いヨガの杉山ティーチャーに来ていただき、笑いヨガを行いました。

最近の研究で「笑いヨガは、認知症改善にとっても良い結果を出している」ということです。参加されたご利用者様は、以前より笑顔が見られるようになったことを感じました。その笑顔が戻ることは、とても大切なことだと思っています。

今回も皆さんで、とても有意義な時間を過ごすことができました。これからも継続して開催していきます。