

# 赤ちゃんセラピー



施設職員の孫娘さんと孫息子さんは、時々施設に遊びに来ます。今回も利用者様のひざに乗り、楽しんでいました。赤ちゃんと接する機会は、お年寄りにとって至福の時間になるようです。みなさんとてもいい顔に変わります。無表情だったご利用者様も笑顔へと変わります。孫娘さんも孫息子さんも施設での時間を楽しんでいます。

これからも、ちょくちょく遊びに来てくださいね。みんなで待っています！

S  
S  
み  
ら  
い  
新  
聞

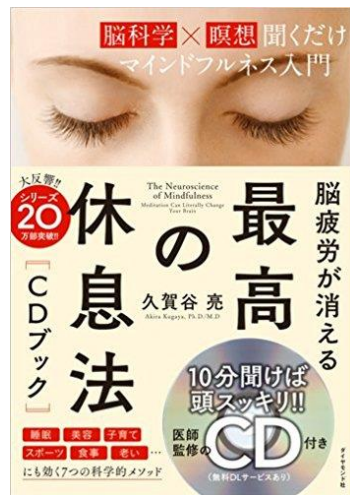
第 45 号  
2017 年 5 月  
発行責任者  
新津 尚

## マインドフルネス

いま、マインドフルネスがとても注目を集めています。マインドフルネスとは、ヨガの瞑想で、仏教的には座禅ともいえるでしょう。最新の脳科学では、このマインドフルネス(瞑想)が脳疲労を無くし、認知症改善に大いに役立つことが研究されています。

アメリカでは、多くの一流企業が、このマインドフルネスを企業に取り入れ、業績を伸ばしています。また、医科大学研究所での研究が進み、認知症に非常に効果があるということで、クリニックや自然療法施設などでもさかんに取り入れられるようになってきています。

日々の生活の中に、マインドフルネスを取り入れて、日ごろから認知症予防をしていきましょう。



## 認知症予防塾 みらいオープン予定



このままでは、日本の国は大変なことになるでしょう！介護施設を始めて、認知症の勉強をするようになり、認知症になった方々を見ていくのも大切ですが、認知症にならない人たちを増やしていくことがとても大事であると思いました。2年ほど前からどうしたら認知症予防ができるのだろうか？と考え、いろいろな研修に行き、たくさんの本を読み、ある程度の指針が出来ました。そこで、いよいよ実践に移ります。7月にオープンする予定です。