

脳活塾のインストラクターと笑いヨガ



さ
み
ら
い
新
聞

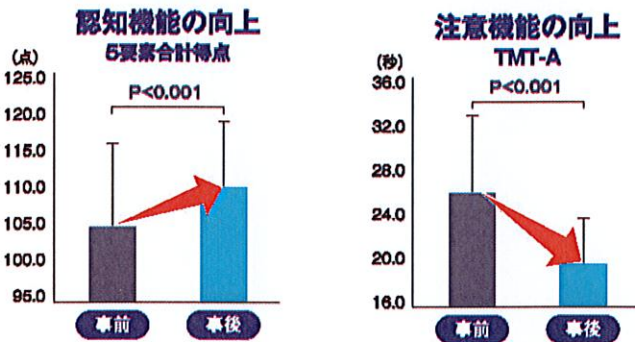
第 48 号
2017 年 8 月
発行責任者
新津 尚

今月の笑いヨガは、脳活塾のインストラクターも参加しての「笑いヨガ」でした。お一人お一人の前で、楽しく笑うこと、笑いの呼吸法などを見てもらいました。山日新聞にも「笑いヨガ」が大きく取り上げられ、世界中で笑いヨガが盛んにおこなわれている様子がうかがえます。認知症予防にも大変優れているということで、ショートステイみらいでも取り入れています。

ご利用者様の笑顔がとても素敵になっていく様子が手に取るようにわかります。今後も、脳活塾と共に施設でも積極的に取り入れていきます。

脳活塾 無料体験会

シナプソロジーの効果



脳活塾のカリキュラムのひとつである「シナプソロジー」は、筑波大学の体育系で実際の研究がされてきました。その結果が、上の表の通りです。

認知機能の向上や注意機能の向上がわかります。また、爽快感の向上、抑うつ感の低下が実際にみられています。こうしたことから、シナプソロジーを週 2 回以上することで、脳の機能を変化させて認知機能の向上など、多くの良い結果が出ています。

無料体験会もありますので、ぜひ体感していただきたいです。



「脳活塾 みらい」の無料体験会が、9 月から始まります。「脳活塾」ってどんなことをやっているの? というご質問が多いので、脳を活性化するというのは、どんなことをするのか実際に体験していただくことにしました。

「たけしの家庭の医学」でも紹介された「マインドフルネス」、山梨日日新聞でも大々的に紹介された「笑いヨガ」、今話題の「シナプソロジー」などが体験できます。この機会にぜひご利用ください。

電話 055-284-1120 新津まで