

笑いヨガで盛り上がりました

今月も「笑いヨガ」で大変盛り上がりました。高齢者に対する笑いヨガは、大変有効で認知機能の改善や積極性の改善等笑うことで脳内ホルモンが分泌されて心身が活性化され、免疫力がアップし、自己治癒力が向上するそうで、体操として笑っているだけでも心身が活性化され、ナチュラルキラー細胞の働きが活発になるようです。



具体的には主に以下のような効用があるとされています。

- これから笑うと考えるだけで、自然の痛み止めであるエンドルフィンの分泌が活発になる。
- 血流を増やし、血液に多くの酸素を運び、栄養分を行き渡らせる。
- ナチュラルキラー細胞が活性化することによって免疫力を高める。
- ストレスホルモンの分泌を抑えて、体をストレスの悪影響から守る。
- 肺の空気の入替え、心拍数、血圧とカロリー燃焼の観点から、20秒の大きな笑いが3分の力強いボート漕ぎと同じ効果がある。
- 頭をすっきりさせ、創造力や学習力を促進する。

ショートステイみらいでは、今後も続けて開催していく予定です。

みらい新聞

第50号
2017年10月
発行責任者
新津 尚

認知症とマインドフルネス

カナダの研究チームは記憶力の低下を自覚している人にマインドフルネス瞑想を行うと脳の密度が増加し、記憶力も改善したことを2016年4月に「Journal of Alzheimer's disease」誌に発表しました。

記憶力の低下を感じている14人と記憶力の低下を自覚していない健康な22人を対象に、ランダムにマインドフルネス瞑想かその他の心理療法を割り当てました。するとマインドフルネス瞑想を行ったグループでは、その他の心理療法に比べて、記憶力の低下を感じている人でも感じていない人でも、研究を行う前より脳の密度が上昇していることがMRI検査で証明されました。また、記憶力の低下を自覚していた人は、記憶力の改善を実感できたそうです。

今回の研究結果は、アルツハイマー病の前病変といえる主観的な記憶力の低下に対して、マインドフルネス瞑想が有効であることを明らかにしました。

脳活塾 韮崎市社協体験会



先日、韮崎市の社協からご依頼を受けて、人生100年時代をどう生きるか？という講演と、脳活塾で人気の「シナプソロジー」の体験会を開催してきました。社会教育委員会の課長さん、ケアマネさんが参加して、楽しい時間を過ごしました。県内市町村において、認知症予防の取り組みが進んでいますが、その一助になればうれしく思っています。