

元気に な～れ

345

ぴんぴん教室で 笑って介護予防！

今月は 保健師 松谷 美登理です

町では介護予防事業として、65歳以上の方を対象に「ぴんぴん教室」を各地区で開催し、体操やレクリエーションを通して元気な脳や体づくりをしています。

年に各地区数回の開催ではありますが、地域の方が集まる良い機会にもなっています。



どんなことをやっているの？

1時間半の中で「笑う」、「話す」、「頭とからだを使う」ことができるように、スタッフが毎回頭をひねって内容を考えています。

日常生活で頭や体を使っているようでも、意外と特定の部分しか使っていないものです。できる限り介護を必要とする状態になることなく、健康でいきいきとした生活を送るには、頭や体のいろいろな部分をまんべんなく使うことが大切です。

教室の中で行う体操やレクリエーションは、普段使っていない部分を知らず知らずのうちに使える工夫がされています。

また、歯科衛生士や言語聴覚士等専門職による介護予防の講話を行うこともあります。

「笑う」ことを大切にしています。

「笑い」が健康に良いことは知られていますが、その効果は下記のようにたくさんあります。腹の底から笑うのは「内臓の体操」と言われ、筋肉も使いますし、血流が良くなって、脳も活性化します。

<笑いの効果>

1. 免疫力アップ
2. 記憶力・判断力アップ
3. 血行促進
4. 自律神経が整う
5. 筋力アップ
6. やる気アップ
7. 幸福感や鎮痛作用



ぴんぴん教室の様子

ようこそ！『ぴんぴん教室』へ！

確かに、笑うとスッキリしたり、体がポカポカして幸せな気持ちになります。

特別笑えるようなことが無いときでも、作り笑顔を鏡の前でするだけで同じ効果が得られるそうです。

でも、やっぱり誰かと話をしたり、何かをして自然に笑えるともっといいですね。

ぴんぴん教室は元気なスタッフの一工夫で笑いがいっぱい。

初めてでも一人でも大丈夫！元気なスタッフが待っていますので、ぴんぴん教室に来て一緒に笑いましょう！