

高齢者自立支援センターふる里(A型)からの

発行者 令和5年11月6日発行

今年の指針 交わる

長崎県大村市鬼橋町1416番地
TEL (0957)27-4500
FAX(0957)27-4501

ホームページ検索: **社会福祉法人 隆明会**

編集者: 宮崎秀博

11月 笑顔のおたより



感謝・・「さつき会」様の演芸訪問

10/27(金)、鬼橋町の「さつき会」様が来所されました。今回も舞踊、コーラス、オカリナ・ユーイ・サクソ演奏を披露していただき、楽しい時間を過ごすことができました。顔見知りの方を見つけ懐かしさで感激された方もおられました。「さつき会」の皆さんいつもありがとうございます。



笑いは健康の万能薬

集団活動の時間～みなさんと楽しくふれあい、「笑いを共有」することで心身がリフレッシュ。体もこころも喜んでいます。



頑張ってます!「活動あれこれ」



ボールを使った運動とレクレーション

ストレッチや腹筋など効果的に運動ができ、またボールレクで楽しく体幹運動も行うことができます。



「血管力をたかめよう」

「H」は血管と共に生きる

血管は加齢とともに硬くなり、しなやかさを失っていきまます。これが血圧が高くなる大きな原因のひとつです。硬くなった血管を柔らかく保つには、血管内で生成される一酸化窒素を増やすことです。

Keep Health
血管力を上げるグーパー運動

この一酸化窒素の働きを利用してするのが、狭心症発作時に服用するニトログリセリンです。舌下服用することで、血管拡張を促す作用があり、発作を抑えられます。

この一酸化窒素は体内でも発生していますが、血流が速くなるときにつく

られます。血流を加速させて血液中的一酸化窒素を増加させるのに効果的なのは適度な運動です。

米国心臓病学会でも効果はお墨付き！

そこで高齢者にお勧めなのが「グーパー運動」です。米国心臓



病学会はグーパー運動と有酸素運動（ウォーキングなど）に、一酸化窒素を血液中に増加させて、血管を柔軟にして血圧を下げる効果があると報告しています。さらに血液中のコレステロールを下げて血管を詰まらせる血栓の発生を抑える働きがあるとのこと。

このグーパー運動を毎日行えば、次第に脳の血管もしなやかになり脳血流もよくなると考えられます。

グーパー運動は、一分間（60回）ほど繰り返し続けます。1日2回を目安に行い、入浴中に行うとより効果的とのこと。

気軽に無理なく続けることができる「グーパー運動」自宅でも毎日続け、血管力を高めましょう！



スマイル笑顔のA型「笑って元気！」

11月の活動予定



A型の目的は「健康と仲間づくり」です。

ゲームやレクリエーションでたくさんの「笑顔」を届けたいと思います。

11月は「お楽しみ！ふる里ハロインナンバーズ」を予定しています。

「遊びをせんとや生まれけむ！」私たちは遊ぶために生まれて来たのだらうか。子供たちが遊んでいる声を聞くと体がワクワクして自然と動き始めてしまう（平安時代の「梁塵秘抄」訳）▼子どもたちは遊びを通して学び成長して行きませんが、大人にとっても「遊び」「楽しさ」「リフレッシュ」はとても必要なもの▼「遊びリテーション」で楽しく体を動かすことで、「コミュニケーション、身体機能の維持や改善、脳活性化等、様々なリハビリ効果が得られると言われています▼「一週間が待ち遠しい」「今日も楽しかった」と、皆さんの「笑顔」と「元気」を拜見できるのが、スタッフにとっても喜びです▼さあ、きょうも「ふる里A型」で楽しく愉快に過ごしてくださいね！（H）

