

平成23年 9月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@ gaia.eonet.co.jp

はるのうみ介護最前線

笑いは『奇跡』の薬です

つくり笑いでもいいんです

昔から「笑う門には福来る」と言いますが、笑いが体内の免疫力を高める事が科学的にも証明されてきています。大笑いするのが一番いいですが「作り笑い」でも効果があります。

ストレス解消、自律神経の働きを善くする、細胞や血管が若返るなどいいことづくしです。最近笑っていないなどという方は、まずは作り笑いから始めてみませんか？ポイントは口角をあげる、目を細める、歯を見せる。そして、「ニッ」と声を出して見ましょう。



ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

体力測定集計結果②

今回は歩く速さの測定結果です。はるのうみに 9 ヶ月間通所された 21 名の平均値です。5m を歩くのに何秒かかるかを測定しています。青いグラフは普通に歩いた速さ。黄色いグラフは頑張っただけで歩いた時の速さです。共に 9 カ月後の方が速くなっており、リハビリを頑張っておられる効果が出ています。

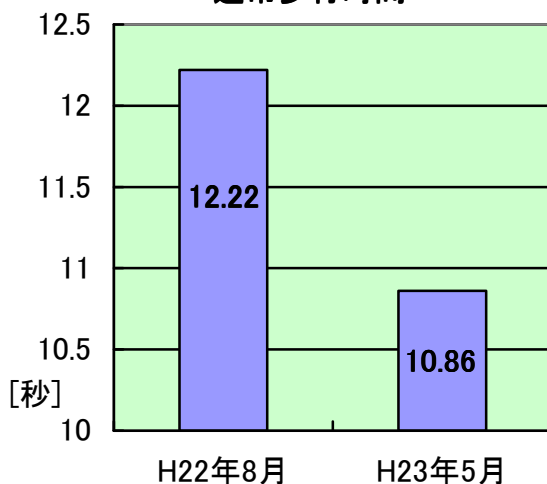
皆さんが一生懸命リハビリに取り組まれており、はるのうみのスタッフもうれしい限りです。この調子で一緒に頑張っていきたいと思います。
(理学療法士)

伝言版

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。油断せずご自愛ください。



通常歩行時間



最速歩行時間

