

第5回 幸せホルモン「セロトニン」

皆さん、今、幸せですか？
 幸せホルモンと言われている「セロトニン」！
 しっかり分泌されていると、ポジティブな気持ちが沸き上がって
 活動的になることが分かっています。
 セロトニン活性に必要なのは、

- 日光
 - 運動
 - 交流
- です。

具体的には、「太陽の光を浴びること」、目の網膜が光を感じられれば、UVケアしていても曇っていても大丈夫。
 次に「リズム体操」、これは歩行や呼吸、そしゃくが有効です。
 歌を歌う、よく噛んで食べるのも良いですね。
 そして「交流」。直接のスキンシップだけでなく、人と人のふれあいが大切です。友人とちょっとお茶をするのも、推し括ならぬ有効なセロトニン出し括になります！
 日々のちょっとした心がけで、幸せホルモン「セロトニン」を活性化させて、ハッピーな毎日を♪

「介護予防」をテーマに連載中です。
 介護予防とは、『介護が必要な状態になることを
 できる限り予防し、自立した自分らしい生活を送ることができるようにする』取り組みです。



- ✓ 太陽の光を浴びる
- ✓ リズム体操する
(歩行、呼吸法、そしゃく)
- ✓ 他者と交流する

縁 joy さーくる in 高齢者を支える家族の会



10月30日に、コロナ以来初となる、なのはな苑内で行われた縁 joy さーくる！
 今回は「体に負担の少ない介護技術を学ぼう」というテーマで、ヘルパーステーションなのはな苑の介護福祉士を講師として、寝返りや起き上がり、移乗などの介助方法を学びました。

皆さんは **ボディメカニクス** という言葉をご存知ですか。

「支持基底面を広く確保する」「てこの原理を用いる」などの8原則があり、基本を押さえると、最小限の力で介護が可能で、介護者の腰痛予防にも効果的です。
 家族の会では、実際に体感しながらこの原則を学びました。
 引き続き、縁 joy さーくるの企画も充実させていきますので、「おしらせ」欄↓をご覧ください。

おしらせ

＊縁 joy さーくる＊

【要事前予約、参加無料】

◆テーマ：コグニサイズで運動しよう
 1/22 (水) 13:30～15:00 福岡学区市民ホーム2F
 2/21 (金) 10:00～11:30 岡崎学区市民ホーム2F
 ●内容：コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせでできた新しい運動。手軽に楽しめる簡単体操で頭も体も元気を保ちましょう。
 ●講師：岡崎共立病院 理学療法士

◆テーマ：介護を大変にしないためにできること
 ウェルカフェ in 高齢者を支える家族の会
 1/24 (金) 10:00～11:30
 ウェルシア 岡崎医療センター前店
 ●内容：事例をもとに、高齢者を支える家族が陥りやすい状況を確認しながら、高齢者虐待について学ぶとともに、介護している家族のケアについても考えてみませんか。お茶菓子をご用意しています。

○福岡学区 いきいきクラブ

12/3 (火) 交通安全教室
 1月お休み

○岡崎学区 いきいきクラブ

12月 お休み
 1/29 (水) 手作りおやつを楽しく食べよう♪

なぞなぞ脳トレ答え

- ① リスの持つ木の実、どんぐりの大きさ、きのこの形
- ② 1 (○を数えてみて)

つばやき 今秋、社員旅行で山梨県に葡萄狩りに連れて行っていただきました。シャインマスカット一房を一人で完食し、大満足でした。ワイン製造工場見学にも行き、普段一滴も飲まないくせに、甘めのワインを購入し、両親の介護と仕事の両立で心も体も忙しくしている余裕のない自分へのご褒美としました。年末年始に粋なおつまみを用意して嗜むのが待ち遠しい今日この頃です。(主任介護支援専門員)