

デイサービス

# 美穂の家 押切新聞

平成31年2月号

平成最後のお正月は、利用者様やご家族様、職員も大きな事故や怪我・病気もなく、静かに迎えることができました。世の中の流れは早く、戸惑う事も多いですが、「美穂の家」での毎日は、同じリズムで静かに時間が流れています。1月は、年の初めの「初詣」や「お正月遊び」「絵馬作り」などの季節の行事を職員とともに楽しみました。

初詣



神さま、お願いいたします



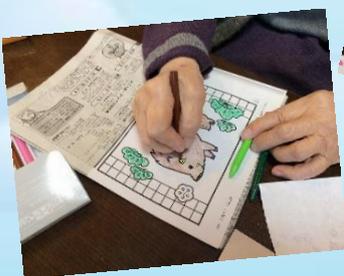
厄年は…??



お願いなんて書こうかな?



絵馬作り



# デイサービス 美穂の家 押切



福笑い



## 【「笑うこと」のススメ】

「笑う門には福来る」と言いますが、「笑い」がもたらす健康効果をまとめてみました。

- 1、**脳の働きの活性化**：記憶力のUP,脳のリラックス効果、脳の働きの活発になります。
- 2、**血行促進**：「笑うこと」によって、体内に酸素が取り込まれ血流が良くなります。
- 3、**自律神経のバランスが整う**：交感神経・副交感神経のバランスが整います。
- 4、**筋力UP**：心拍数、血圧の上昇、呼吸の活発化による酸素の消費が「内臓の体操」状態を起こします。
- 5、**幸福感と鎮静作用**：脳内ホルモン「エンドルフィン」の分泌は幸福感をもたらします。  
そして、モルヒネの数倍の鎮静作用で痛みを軽減するとも言われています。

「作り笑い」や「口角を上げる」などでも、身体は活性化され、免疫細胞の働きが活発になります。また、「笑い」は、お顔の20種類以上の「表情筋」のトレーニングにも有効です。小じわなんか気にしないで大いに笑い、お肌に「ハリ」と「ツヤ」をGETしましょう。プラス思考や前向きな笑顔でご自身の魅力を引き出し、心身に癒しと笑顔を与えましょう。

**「笑い」は私たちに幸福感を与えてくれる「最強」の健康法です(\*'▽')**

稲葉起久代

## ホームページをご覧ください

美穂の家のホームページでは、スタッフブログを開設しております。ブログの中では、利用者様の日々の様子などをお伝えしております。ぜひ、ご覧ください。

美穂の家ホームページアドレス：<https://mihonoie.net/>

## パート職員（厨房）募集

美穂の家では、一緒にお仕事をして頂ける職員を募集しています。未経験の方でも大歓迎です。ご興味のある方は、お気軽にお問合せ下さい。

問い合わせ デイサービス美穂の家 押切  
TEL:054 (346) 8564 担当：宗  
株式会社KAZ企画  
TEL:054 (340) 7877 担当：遠藤

株式会社 KAZ企画  
ボンベルカーユ デイ 美穂の家・押切

静岡市清水区押切62-7  
TEL:054(346)8564 FAX:054(388)9611