



木々の緑が鮮やかな季節となり、気持ちの良い晴れの日が多くなりました。過ごしやすい季節ですが、無理をなさらぬようお身体を大切にお過ごしください。

生活環境改善サービス レイス治療院

笑いが健康への第一歩 「メンタルケア」と「症例」のご紹介



気候変動が原因で、ご高齢者のメンタルダウンや認知症ご利用者の不穏症状の悪化等の変調は多岐にわたります。今回は、**季節の変わり目に負けない身体づくり**を実際の症例を交えてご紹介いたします。

「笑うこと」はカラダにいい!

「笑うこと」でナチュラルキラー細胞(NK細胞)が活性化することは一般的にもよく知られています。

主にがん予防や痛みの緩和に繋がるとされていますが、その他に呼吸器や血圧・血糖値・認知機能・免疫力アップ等、幅広く影響を与えるとも言われております。

「アロハ笑い」でひと笑い



「アロハ笑い」は、**有酸素運動とストレッチの2つの効果が得られます**。息をとめずに、呼吸しながら行うのがおススメ!

- ① 足は肩幅にひらき、片足を半歩前に出す。
- ② 両手を真上に上げ、前に出した足に向かって、「アーー」と言いながら、お辞儀をするように前傾姿勢になる。
- ③ 「ローーー」と言いながら、上体を起こして伸びをする。
- ④ 「ハハハハハハ！」と言いながら、上体を下ろす。

実際の「症例紹介」※不穏症状が軽減した事例

M・R様

施設入居：**認知症、多発性脳梗塞による左片麻痺**

- ・寝返り～起き上がりが緩慢で、自立座位が安定しない
- ・認知症による不穏症状は強い



実際のお写真

座位が安定し
室内の窓から外の景色を眺めて季節を感じたり、風景を楽しむことが出来るように!

【マッサージ】 全身の循環改善マッサージ

【機能訓練】 寝返り訓練(股関節内転運動・骨盤回旋運動)

【鍼灸施術】 阻害要因となっている筋緊張部位の緩和

【介入頻度】 週3回

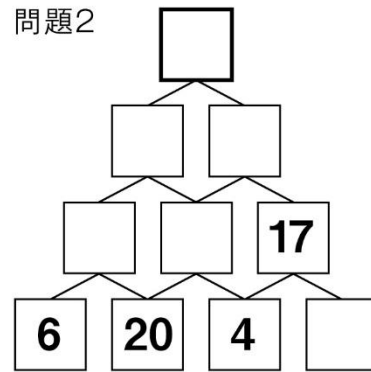
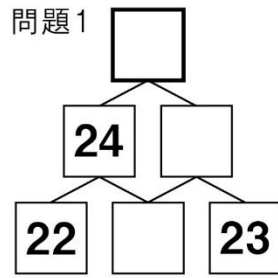
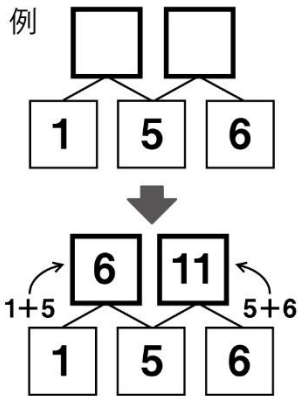
【介入期間目安】 3～9ヵ月 ※座位安定に関して

※症例のため、身体状況によって異なります。 ※不穏症状がある際は好きな音楽を流すと穏やかに。



脳力アップ!脳トレ! vol.91 ～ 2か月連続 足し算ピラミッド ～

■ 隣り合った2つの数字を足していくと【一番上のマス】に入る数字はいくつになるでしょうか。



回答は右下をご確認頂くか
下記QRコードを
スマートフォンで読み取り
アクセスしてください!



URL : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>

ご利用者様 応募 川柳

花粉症
終わりを迎えて
つぎ黄砂

埼玉県 R、N様

昼休み
突然の雨
春終わる

埼玉県 N、N様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法



◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL : https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



16② 67① : 景回

お知らせを 紹介 ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00～18:00