

# ☆第3回 地域で健康になろう会 inYoro を 開催しました(令和6年3月28日開催)☆

## 「ストレッチ」と「笑いヨガの呼吸法を組み合わせた 健康体操」を実践しました!

健康づくり研修の参加者アンケートにて、特に脳トレ・レクリエーションや体操の復習をしたいとお声を多くいただきました。そこで今回は、研修でも実施した「ストレッチ」と「笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操」を実施しました。「ストレッチ」は養老郡医師会石井光一先生より実演を



していただき、「笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操」は地域包括支援センター職員が実演をし、その後、参加者全員で実践をしました。全員での実践後は各地区でグループに分かれて実践をし、地区活動で取り入れられるよう、メモをとったり、グループの人と相談しながら取り組む様子がみられました♫

### 石井先生よりストレッチを実践する上で大切なこと

- ① 人と競わず自分のペースで行う。
- ② ゆっくりと行う。
- ③ どの部分の筋肉を伸ばしているか確認しながら行う。



### <養老町社会福祉協議会より

#### ふれあい・いきいきサロンの立ち上げについて>

通いの場の効果は、**生きがいがづくり、無理なく体を動かすことができる、精神的に落ち着く、健康を意識する、生活にメリハリができる、閉じこもり予防**などがあり、介護予防につながります。ある市町村では、3年間地域の通いの場へ参加すると、フレイル予防ができ、週1回以上の参加で、介護費用を抑えることができました。養老町社会福祉協議会では、サロンの立ち上げ費用の助成や支援などを行っているため、ぜひご相談ください。  
【電話番号(0584)34-3504】

## <令和5・6年度の各地区の健康づくり活動について>

令和5・6年度の各地区の健康づくり活動の実績や予定について情報交換を行いました。情報交換の中で出た活動内容についてご紹介します。

- ・ グランドゴルフ、ウォーキング、モルック、バルシューレ、ペタンクなどを実施した。
- ・ 公民館だけでなく、集会所単位で集まり、専門職よりフレイルや認知症予防の講話や体操をしてもらった。
- ・ 歩け歩け大会や健康イベントを開催した。
- ・ 子どもロコモ体操を実施した。
- ・ 老人クラブやふれあい・いきいきサロンの活動で、子ども園や小学生の子たちと交流し、かるた大会や草取りなどをした。令和6年度は、警察署や地域包括支援センターへ出前講座を依頼する予定。
- ・ 自分たちの地区にはふれあい・いきいきサロンなど集まることができる場所がないため、新たに設立していきたい。など

徒歩で行ける場所での健康づくり活動が広がっています▼

## <「笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操」の一部をご紹介します▼>



笑うことは、**免疫力を高め、免疫システム全体のバランスを整える効果がある**と言われています。その他に、**脳の働きを活性化させる効果、血の巡りを良くさせる効果、顔の筋力アップ**などの効果があるとされています。面白くて笑っても、笑う動作をする体操でも、同じ笑うことの効果を得られます♪

### ① はひふへほ笑い

「ははははは!」、「ひひひひひ!」、「ふふふふふ!」、「へへへへへ!」、「ほほほほほ!」と笑います。言葉に合わせて、手を叩いたり、腕を上にするなど自由に体を動かしましょう!



### ② 昆布笑い

両手を頭の上で組み、腕を上には伸ばします。大きく息を吸って、右に倒します。右に倒すときに、「ハハハハハ」と息を吐きながら大きな声で笑います!左側も同様に行います。