

リハビリ教室参加者及びボランティア募集のお知らせ

ふれあいサロン（南部診療所東側隣接）において、町理学療法士指導のもと運動器（筋骨格系）機能の改善をはじめとする介護予防を目指して開催しております。関心のある方は下記教室担当までお気軽にご連絡下さい。

教室名	パワーリハビリ教室	ふれあいリハビリ相談室
対象基準	通所系介護保険サービス（デイサービス等）を利用していない未申請（非該当）及び要支援の方 主治医より参加を認められた方 ※医療機関に定期受診されている方は主治医意見書が必要	
	以下の5項目のうち 3項目以上該当	以下の5項目のうち 1項目以上該当
	・階段を手すりや壁をつたわずに昇り降りすることができない ・椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない ・15分間位続けて歩くことができない ・この1年間に転んだことがある ・転倒に対する不安が大きい	
	（厚労省が定める基本チェックリストに基づく）	
開催時期	40期：H29. 5/ 9(火)～H29. 7/27(木)	通年開催（祝祭日を除く水曜） 利用者ごと6か月間の参加登録 評価に基づき参加登録と修了を検討
	41期：H29. 8/31(木)～H29. 11/30(木)	
	42期：H30. 1/ 9(火)～H30. 3/29(木)	
実施期間	3か月間で全24回実施	6か月間で全12回実施
教室時間	週2回（火・木）午前	隔週で月2回（水）午前
利用定員	1期につき15人前後	A班（月2回の水曜）20人前後
		B班（残りの水曜2回）20人前後
申込期限	40期：H29. 3/29(水)	随 時 受 付 現在、A班・B班とも若干名募集 （修了者の空席分を補充）
	41期：H29. 7/12(水)	
	42期：H29. 11/15(水)	

リ ハ ビ リ ボ ラ ン テ ィ ア

概要	上記のリハビリ教室に対して現在13人の方がご協力いただいております
要件	心身ともに健康状態が良好な方であれば年齢及び性別は問いません リハビリ教室に興味があり参加者の身体状況の改善と一緒に喜んでいただける方 自家用車等で「南部町ふれあいサロン」まで自力で来られる方（駐車場完備）
内容	マシンの設定や乗り降りの補助・かけ声・記録用紙への記入など簡単なものです ※教室の合間にご自身の健康維持を兼ねた健康相談や運動指導も実施しています ※教室運営の円滑化と資質の向上のため年1回ボランティア従事者研修を実施しています
申込	随時受付（募集人数：若干名） ※参加頻度については個々に相談の上で決めていきます

お 問 合 せ
申 込 み 先

地域包括支援センター（福祉保健課内） ☎ 64-4836(直通)
教室担当：保健師 佐野千代子 ・ 理学療法士 金森永次

スマイルなんぶ通信 No.24



「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「医療センター」です。

笑う門には福来る、笑いは百薬の長と言われます。

今回のスマイルなんぶ通信はスマイル（笑い）と健康について紹介します。

「笑い」には次のような効果があります。



- 1、ストレス、うつ症状の緩和：笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌され、この物質は幸福感をもたらします。
- 2、痛みの緩和：エンドルフィン「ランナーズハイ」の要因ともいわれ、モルヒネの数倍の鎮静作用で痛みを軽減します。
- 3、免疫力が向上：がん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているNK（ナチュラルキラー）細胞の働きが正常化します。
- 4、自己治癒力の向上：NK細胞の働きで自然治癒力が向上します。
- 5、腹式呼吸によって血流改善：体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。
- 6、血圧、血糖の改善：笑う動作により血圧の正常化や高血糖の低下が認められます。
- 7、自律神経のバランスを整える：自律神経には、体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があり、両者のバランスが崩れると体調不良の原因となります。笑うと副交感神経が優位になるので自律神経のバランスが整います。
- 8、プラス思考になり幸福度が高まる：「笑える毎日」のコツは、日ごろから自分でおもしろい話を考えて周囲の人に話し、一緒に楽しむことです。そのためには常に「笑い」のネタ探しが必要なので、胸の内の不安や心配ごとより外の世界へと注意が向きます。その前向きな気持ち、喜びがさらに健康にプラス効果をもたらします。

そのほか、認知症の問題行動が改善、筋力アップ、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の呼吸困難の改善、禁煙の成功率の向上、便秘の改善なども報告されています。町民みんなが笑っているまさに「スマイルなんぶ」になるといいですね。

第2回スマイルさくらウォーキングin栄 参加者募集

大好評だった昨年度に引き続き、第2回目のスマイルさくらウォーキングを開催します。皆さんと一緒に身体を動かして、季節を感じながらリフレッシュしませんか？

日 時：平成29年4月1日（土）（受付開始）9：00（開始）9：30

コ ー ス：役場分庁舎～うつぶな公園など（※雨天の場合、総合会館でレクリエーションを行います。）

定 員：30名（老若男女どなたでも、定員になり次第締め切り）

持 ち 物：タオル、飲み物 など 歩きやすい格好でご参加ください。

集合場所：南部町役場分庁舎

申し込み・問い合わせ：福祉保健課 TEL64-4836

主 催：スマイルなんぶクラブ

詳しくは3/10配布の
チラシを見てね♪

