



## 【笑門福来】

「笑う門には福来たる」という諺があります。いつもにこにこしている人には自然に幸福が訪れるという意味ですが、笑いが病気に効くことが科学的に証明されています。

### ≪「笑い」と血圧≫

血圧は自律神経によって調節されています。自律神経には交感神経と副交感神経があります。交感神経は活動の神経で、血管を収縮し、心拍数をあげます。副交感神経は休息の神経で、血管を拡張し、心拍数を落とします。この二つの神経のバランスを取って、血圧や脈を調節しているわけです。笑う事は副交感神経を活発にさせるため、血圧が下がるわけです。逆に、怒ったりすると交感神経が活発になり血圧が上がります、脈が早くなるので、高血圧や狭心症の人はつまらないことに腹を立てていると寿命が縮むので注意して下さい。

### ≪「笑い」と癌≫

健康な人でも毎日数百から数千の癌細胞が発生しているといわれます。しかし癌として発病しないのはNK（ナチュラルキラー）細胞が癌細胞を退治してくれるからです。このNK細胞は笑うことによって活性化され、ストレスで活性が下がります。つまり、いつもにこにこしていれば癌になりやすく、イライラしていれば、癌になりやすいということになるのです。癌になるんじゃないかと心配すればするほど癌にかかりやすくなるという皮肉なことにもなりかねませんのでご注意を。

笑う事は脳の血流を良くし、認知症予防にもなります。胃腸の動きも良くなり消化を助けます。免疫力が上がり、風邪などをひきにくくします。つまり笑うということは、癌、高血圧、認知症、感染症など万病に効くということになります。「笑いは百薬の長」というわけです。

今年も健康のために笑顔で過ごすように努めましょう！

### ≪小噺≫

- その① 患者 「先生、私の病気は何でしょう？」  
医師 「それは、いえん（胃炎）！」
- その② A 「井上どこにいるかしらないか？」  
B 「食堂（食道）だろう、井上（胃の上）だけに・・・」
- その③ 激務の職員 「ウルトラマンじゃないんだからこれ以上働けません！」  
院長 「バカモン！ウルトラマンは3分間しか働いてない！」

おあとがよろしいようで。

社会福祉法人恵雄会  
理事長 井口智雄



12月は、



### オカリナ演奏会

恒例の演奏会です。入居者様に今が旬の甘いリンゴを頂きました。ありがとうございました。

### アコーディオン演奏会



2階エレベーターホールにてアコーディオン演奏を聴き、一緒に懐かしい歌を合唱したり楽器を演奏したりと、音楽を楽しませてもらいました。

### 特別食



クリスマスですね。雰囲気味わっていただけるよう12月25日はビーフシチュー、マカロニサラダ。おやつはケーキを提供しました。

### 交流会

北小学校5年生が遊びに来てくれました。ゲームをしたり、5年生から似顔絵をプレゼントしてもらったり、心温まる時間でした。



### 保育



ご要望に応じ短時間からお預かりする事ができます。お気軽にご相談ください。また見学も常時承っています。

# ショートステイ

明けましておめでとうございます！こころの丘高山ショートステイです！  
いよいよ令和も2年となりました。去年は元号が変わる節目の年、激動の令和元年でしたが、  
2年目はどんな年になるのかな？と思いながらも新年を迎え、気持ちも一新ショートステイ業  
務に勤しんでいきたいと思っています。

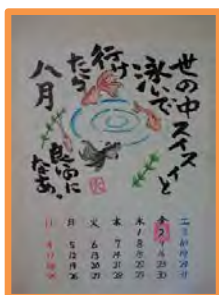
## ショートステイカラオケ大会



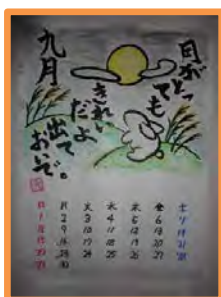
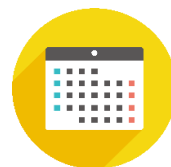
数カ月前にもカラオケ大会を催しましたが、利用者様や職員からも「またカラオケがしたい！」との要望もありカラオケレクを行いました。マイクを持ち放さない方や、一緒になって歌われる方に紛れて職員も歌わせて頂きました。職員の歌う「軍歌」を聴き居室より出て来られる利用者様もおられ、懐かしい歌と一緒に歌われたりもしました。

## カレンダーギャラリー

以前、この新聞でお話させて頂きましたフロアカレンダーを、ある職員が毎月2枚手作りで描いています。写真を参考にしたり、他者のイラストを参考にさせて頂いたり、オリジナルで描いたりしています。



毎月手描きで描くのは大変ですが、毎月のカレンダーを楽しみに来られる利用者様も居て、また出来上がったカレンダーに批評をして下さりとても励みになっています。また今年も月々のテーマに合わせた絵手紙風なカレンダーを描いていきたいので、面会や送迎でお越しの際には見て行って下さい。



□ ショートステイ クリスマス会 □

12月26日に少し遅いクリスマス会を開催しました。



いつも笑顔で居られる毎日を過ごせるように・・・

介護に関するご相談やお悩みも、お気軽にご相談下さい。

入 所 80室 社会福祉法人恵雄会  
ショートステイ 30室 特別養護老人ホームこころの丘高山  
〒506-0045 岐阜県高山市赤保木町1164-1  
TEL 0577-33-0556 FAX 0577-33-0555  
お問い合わせ先 生活相談員 東田・栢・寺阪





