

優優生活 2023年1月号

今年も
「優優生活を
宜しく願い
致します！」



あけまして
おめでとう
ございます。

そうですね～
ねえ、お父さん
お母さん！



今年も家族みんなで
こうやって笑顔で
ずっと過ごせて
いいね～



こうやって毎日
笑顔で過ごせたら
本当にいいで
すよね～

だが、現実
は・・・
そう甘くない。
笑顔になれない
ときもある。



現実・・・ **忙しさ、身体の疲れ、心配、不安、イライラなど、
頭はいつもストレスでいっぱい。**



私は、
忙しさと
介護疲れ



私は、
心配と
不安。



私は、
イライラ
じゃ。

<脳にストレスを受け続けると危険！>

脳にストレスを受け続けることで、副腎皮質からコルチゾールというストレスホルモンが過剰分泌され、脳内にあふれると、それによって、海馬（学習や記憶に大きくかかわる器官）の神経細胞が破壊され、萎縮することが明らかになっています。

また、慢性的ストレスは、前頭前野（精神機能を司る、感情をコントロールする部分）にも影響を与え、これまで抑制できていた感情や衝動がコントロール出来なくなったり、急な怒りや不安、パニックに襲われたりするようになります。そして、受け続けたストレスは、脳の機能を障害する恐れがあり、認知症、うつ病、双極性障害、統合失調症、パニック障害などといった精神疾患のリスクにもなります。（ストレスに耐える域値を超えると妄想、幻覚症状も現れます。）

<ストレスから身体を守る方法とは>

ストレス対策には、精神症状を安定させるというセロトニンという神経伝達物質を増やすことが効果的といわれています。



<セロトニンを増やすには>

① 食事に気をつける

セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンを材料に作られます。トリプトファンを多く含んでいる食事（大豆、カツオ、ナッツ類）を摂ることをお勧めします。

② 太陽の光を浴びる。

網膜が光を感じることで、セロトニンが活性化します。

③ 人と楽しい会話をする。

日常会話だけでなく、思い出話（回想法）も。←優優生活12月号を参考に

④ 運動をする。

散歩など、身体を動かすことでセロトニンの分泌量を増やすことができます。（デイサービスでの運動もぜひ参加してください）

⑤ マインドフルネス（瞑想）を日々の生活に取り入れる。

ストレス低減法といわれるもので、現在、推奨されている認知行動療法の一つです。（脳科学研究では、マインドフルネス瞑想を行ったことによって、コルチゾールの過剰分泌が抑制されたり、海馬が回復したという研究報告が出されています。）睡眠障害にも効果があるといわれているこのマインドフルネス瞑想法。ここで・・・ちょっとした時間に出来る簡単なマインドフルネス（瞑想）をご紹介します！

☆不安やイライラ感情を整える「1分間の呼吸瞑想法」です。

① 背筋を伸ばして座ります。（椅子でも、胡坐でも、正座でも可）

（座るのが大変だったら、寝ている状態でもできます。）

② 鼻から吸って、鼻から出す呼吸に注意を向け、ゆっくり深呼吸を繰り返す

（呼吸に意識を集中することがポイントです！）

③ いろんな考えが浮かんで注意が逸れてしまった際には、再び鼻先に意識を戻し、呼吸に集中し、深呼吸を繰り返します。

この瞑想法を日々の生活に取り入れていくことで、縛られていた考えや不安、心配などの負の感情に自身がコントロールされなくなっていくます。

よかったら、脳の健康のために取り入れてみてくださいね。（文 伊藤 依美）



和田ふれあいの家 お悩み相談室(ご利用者様、ご家族様限定)

・介護についての悩み、不安など

・自身の身体のことや物忘れなどの悩みなど(お気軽にご相談ください)

電話 03-3312-9556 メール wada@3friends.or.jp

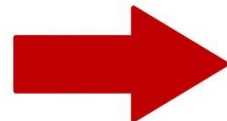
<2022年忘年会スペシャル>



来年の干支の
ウサギの置物
です！



午前のビンゴ大会(景品あり！)



今回は、オードブルをご用意しました。

皆様には、こんな感じでお出ししました！



まずは、かんぱ〜い！

皆様、今回のメニューをととても喜んでくださいました♪



さあ〜午後は何が始まるのでしょうか・・・いろいろと準備をしてスタンバイ中。

いよいよ、お楽しみ会の始まり、始まり〜



「湯島の白梅」



「芸者ワルツ」



「さくら貝の唄」

即興コント

銀座8丁目
高級クラブ

「華」



このコントを
見て、皆様
大笑いでした♪



おもしろ即興コントの後は、みんなで

「銀座の恋の物語」を歌いました♪

ご利用者の出し物が終わった後、和泉ふれあいの家とテレビ中継を結び、
クリスマスソングと一緒に歌いました！



- ・サンタが街にやってきた
- ・赤鼻のトナカイ
- ・あわてんぼうのサンタクロース
- ・ジングルベル
- ・ママがサンタにキッスした
- などを一緒に歌いました！

ハンドベルで
「きよしこの夜」を
演奏しました♪



2023年の
和田ふれあいの家も
宜しくお願い
致します！



とても綺麗な音色でした！