

# 福祉用具レンタルの武美屋

第41号

# たけトピ

大阪府指定番号 2772000259

福祉用具専門相談員 2名

発行所：有限会社 武美屋

担当：水撮(もんどり)

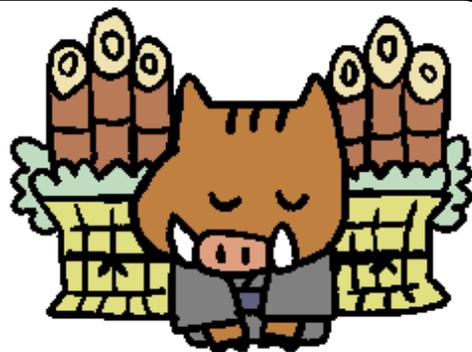
〒558-0011

大阪市住吉区荻田 5-13-23

TEL-6697-3398 FAX-6697-3498

## 今年は亥年です。

世の中には、さまざまな見解がありますが、いのしし年（亥年）生まれの人の特徴についてまとめると以下のような特徴になります。辛抱強く根性があり、自我をしっかり持っているので、何事もしっかりとやり遂げますが、頑固で他人の忠告をあまり聞かず自分の意見をはっきり述べる傾向があります。また、神経質で心配性、飽きっぽいといった一面もありますが、お人好しでさっぱりしているので、友人がたくさんいます。



## 笑う門には福来る

高齢になると、病気や身体機能の低下など、笑顔でいられない事情も増えてくるものです。そんな高齢者をご家族に持つ方もまた、笑顔が少なくなってしまうがちかもしれません。

だけど、そんな高齢者やご家族こそ「笑い」

を大切にすることをお勧めします。笑うことは気持ちを明るくしてくれるばかりでなく、私たちの身体に様々な良い影響をもたらしてくれることがわかっています。「大笑いしてストレス解消」というのは、ストレス解消法の一つとしてよく言われることです。

楽しく笑うことで嫌なことを忘れて気分がスッキリしたという経験は、誰にでもあるのではないのでしょうか？「そんな気がするだけ」と思われるかもしれませんが、落語や漫才を見たときの前後で、多くの方がストレスホルモンの値が減少するということがわかっています。高齢の方や、介護する人のストレスの緩和に「笑い」は役立ってくれるはずです。



笑う  
福門  
来に  
るは

裏面は、「笑うことで得られる様々な効果」

# 笑うことで得られる様々な効果

笑うことはストレス解消だけでなく、ほかにも体にさまざまな良い効果をもたらすことがわかっています。



## (1) 免疫力アップ

笑うことで、ウイルスや細菌を破壊してくれる細胞と、その抗体を作り出す細胞が活性化するため必然的に免疫力が高まります。

## (2) 血行促進

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態になり、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。

## (3) 記憶力・判断力が活性化する

人は笑うと脳への血流が増加し、自然と脳の働きが活性化され、記憶力や判断力、思考力など脳機能が高まります。

## (4) 幸福感や、やる気スイッチをオンにしてくれる

笑いは幸福感をもたらし、やる気やプラス思考を高めてくれます。幸福感やプラス思考を高めてくれる理由は、脳内に分泌されるホルモンが影響しています。

ただ笑うだけで、いいことがたくさんあります。なので、今年の一年も笑いのある一年にして、健康にすごしましょう。

## 置き型手すり スタンディ

玄関、寝室、脱衣所での立ち上がり・歩き出しを面と棒状手すりで安心サポート!!



- ①.面手すりと棒状手すりの両方を備え、立ち上がりとしをサポートします。
- ②.面手すりは、簡単に折りたたみ可能で、スペースを有効活用できます。
- ③.手すりは土台(ベース)の縦、横、中央に設置でき、さまざまな用途と場所に対応できます。



通常  
1ヶ月レンタル代 **3500 円**

介護保険による  
1割負担の  
1ヶ月レンタル代 **350 円**

## 歩行器5日お試しできます。



ヘルシーワンライト

コンパル

ティコブリトル

いろんな歩行器お試しできますので  
スタッフまでお問い合わせください

福祉用具レンタル・住宅改修の

# 武美屋

大阪市住吉区菟田 5-13-23

TEL-6697-3398 FAX-6697-3498