よつ葉便り３月号

令和５年３月１日
精神デイケアよつ葉

笑う門には福来たる

「笑う門には福来たる」ということわざがありますが、本当でしょうか？！

本当です！！

医学的・科学的にも世界レベルで次々と実証されているのです

笑うことで、「カロリー」を消費する・「ストレス」が緩和する・「認知症」の予防としても期待大・「血糖値」を下げる・「ニセ笑い」でも、リラックス作用が強くなる・「集中力」を引き出すという効果が得られるそうです。

他にも、免疫細胞の活性化、炎症物質の減少、うつ病の改善などに関する研究結果も次々と発表されています。

「笑う」だけで心や体に良い影響があるのですね！

デイケアメンバーさんに最近面白かったこと、笑ったことを聞いてみました

- 牡丹餅の話題で「もち米を半分潰して粒が残っている状態を半殺し、もち米の粒を全部潰した状態を皆殺し」と昔の人が怖い表現をしていたことに皆で笑った
- youtube でパグ(犬)が風呂敷を頭につけてお風呂に入っている姿を見て笑いました
- DVD で星飛雄馬を見て中学時代を思い出して笑った
- 久しぶりにブランコをしてみたら、楽しくて笑った
- デイケア活動で人狼ゲームをした時、〇〇さんが３回連続でボディガードになり、話の中身も面白くて大笑いした
- 市立図書館の工事で使用しているクレーン車が「しまうま」模様でユニークで面白く、つい笑ってしまった
- VTuber のサメロさんが言った「千円ちょうだい」と TikTok でネタを言ったら、色々なリスナーさんがスパチャで千円を貰って焦っていたこと
- 辛い出来事があった時、「いとうあさこ」さんのボケっぷりをみて笑ったことで気分がほぐれました
- オードリーの若林を見て気持ちが軽くなった。
- パソコンでウルトラマンの動画を見て笑ったこと
- 笑い続けていたら、変な顔になっていたらしく、相手の人と二人で一緒に笑って気持ちが楽しくなった。

笑顔でいれば人が声をかけやすくなり、コミュニケーションが広がって、さらなる笑いが生まれていきます。

自分自身が心身健やかに過ごせるだけでなく、周囲にも良い連鎖が生まれていきます。笑うことが習慣になるといいですね！

今月のデイケア活動

【バレンタインチョコ作り】 たのしむ

みどり・わかくさ各グループで、バレンタインチョコ作りをしました。
みどりはシリアルとチョコを混ぜたクランチチョコ、わかくさはトリュフチョコです。作った後は、コーヒーと一緒に出来たてチョコをいただきました！

【ナイトケアの筋トレ・ダンス】 うごく

ナイトケアにて、筋トレ（火）とダンス（水）を実施しています。筋トレは「なかやまきんに君」の動画を見ながらトレーニングし、ダンスは BTS の「BUTTER」の振り付けを練習しています。

＜参加者の声♪＞

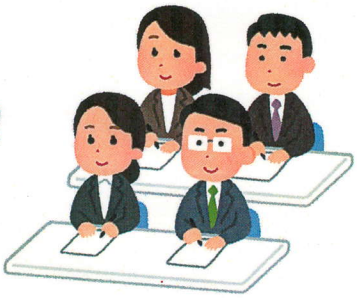
- 楽しく踊れています。ダンスが上手くなりました
- 身体の柔軟性が上がりました
- 最初は分からなかったけれど、少しずつ踊れるようになりました
- ダンスをしているような筋トレで、筋肉に効かせるポージングが大切ですね
- ジムでやっている筋トレよりも効いている感じがあって、すごく新鮮です

【アートタイム】 えがく

今回は、「マーブリング」と「紐と絵具を使ったアート」をしました。
マーブリング：洗濯のりと水の水溶液に絵具を溶かして、水面に浮かんだ模様を半紙に転写する
紐と絵具のアート：毛糸に絵具をしみこませて、紙に挟みこんで毛糸を引き抜く
どちらも一度限りの偶然のオリジナル作品なので、ワクワクドキドキしながら、いろいろな工夫をして楽しみました

【病気の勉強会】 まなぶ

今回は、「クライシスプラン」をテーマに勉強しました。クライシス（危機・難局）プラン（計画）とは、安定した状態の維持、または病状悪化の兆候が見られた際の対処と支援者の対応について、病状が安定している
時に支援者と話し合って作る計画の事です。クライシスプランの用紙を見れば、いざという時どうしたらいいか、誰に相談すればいいかが書いてあります。再発リスクを下げるための有効な手段です。



【作り物屋】 つくる

今月は、梅の花の飾りを作りました。折ったり、切ったり、貼り付けたりと作業は簡単ですが、みんなでたくさん作って豪華に飾り付けました。
デイケア入り口に飾ってあるので是非ご覧ください！
来月は、ひな祭りの貼り絵の予定です。お楽しみに♪