

ありよしセミナー

No.6 認知症改善予防に、笑いを!

回想法でコミュニケーション

笑う事は、脳内に『エンドルフィン』『ドーパミン』『セロトニン』などの幸せホルモンが分泌され、免疫力がUPし、ストレスが解消され、プラス思考になります。

NK細胞（免疫力に重要な細胞）の数が増加して心が活性化することは、科学的にも立証されています。「笑う門には福来る」と言います。認知症予防や改善に笑いを取り入れましょう!

～試してみてください～

①【回想法※】高齢者に若い頃の話聞いてみてく

ださい。昔のアルバム等を出してきて聞くと、効果大です。生き生きした表情で語ってくれます。どんな話題なら喜んでくれるかをPICK UPするのもいいかもしれませんね。

②【つられ笑い効果】高齢者と一緒にお笑いDVDを見ましょう。すると、周りの笑いにより気持ちが伝染し集団のストレスが軽減して、場の雰囲気が良いものになります。

※回想法とは、アメリカの精神科医ロバート・バトラーによって提唱された心理療法。介護施設、病院などでレクリエーション活動で行われています。



認知症改善講師 ありよし えり

LINE@ :@eri39で検索

☎080-3138-1346

AGORA読者特典 無料カウンセリング30分

ショートメールもしくはLINE@にカウンセリング

希望と書いて、連絡お待ちしております。限定3名のみ

