

「ひとのわ・おとのわ」が1日、アオーレ長岡で開かれた 長岡よみうりニュース

投稿者：：

Posted on : 2018-4-10 13:00:00

楽・笑い・心理療法で認知症予防
3人の専門家が予防プログラム「ひとのわ・おとのわ」

リラックス笑いの動作と笑いヨガ、これに音楽を加えた生きいきプログラムで介護（認知症）予防を目指す

「ひとのわ・おとのわ」が1日、アオーレ長岡で開かれた。

笑いヨガと自分でできるリラックス法と音楽の力で楽しみながら認知症予防をめざす「ひとのわ・おとのわ」はそれぞれ専門の3人がチームを組み活動している。

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた「笑いヨガ」を教えるのは木村千枝子さん（介護福祉士、笑いヨガティーチャー）。

「どれみのチカラ」により脳が活性化する音楽プログラムで笑顔を提供する西片淑子さん（音楽教室主宰）。そして代表の松本妙子さんは医療福祉大、看護医療専門学校などの講師を務め、臨床心理士の笑いヨガリーダー。

3人のプロフェッショナルが笑い、音楽、心理療法により介護予防を広めている。

この日の会場には約30人の主として年配者が参加し、演奏音楽が流れる中、大笑いしながら握手したり、大きく体を動かしたりなどを体験した。