地区補助金事業報告書

防府北ロータリークラブ

プロジェクト名： 社会福祉法人 暁会　養護老人ホーム　やはず苑に健康保持増進の為体育用具一式およびベンチを贈呈する

日　　時：2012年11月15日（木）

プロジェクトの概要

2025年には65歳以上の日本人の10人に1人（10%）、85歳以上になると4人に1人（25%）が認知症にかかると予測されています。確かに世界に例を見ないほどのスピードで高齢化が進み、それに伴って、認知症の増加は、我が国の大きな課題と思われます。

防府市にある養護老人ホームの一つ「やはず苑」は定床50名、平均年齢男性74．4歳・女性81．1歳で、精神障害者並びに認知症が41名（82%）と認知症の方が高率に入所しておられます。今年4月9日の例会では「やはず苑」 の勝原三芳施設長にゲストスピーチで「認知症について」 のお話を伺いました。また4月19日には職場訪問例会として「やはず苑」を訪問し、入苑者とのコミュニケーションを持たせていただきました。その際、認知症の方々が近所の介護ボランティアの方々と一緒にグランドゴルフをして楽しんでおられることを知りました。このようにスポーツを楽しむことで認知症の人たちの癒しにもなり、病状の進行を抑えてくれるのではないかと考えました。

そこで、ボランティアの人たちとの交流を続けることができるようにプレーの際の不足な道具とプレー観戦のためのベンチを「やはず苑」に贈呈いたしました。贈呈式後、笑いヨガ講師の平山先生のご指導により、入苑者の皆さんとご一緒に「お笑いヨガ」を楽しみました。

笑いを取り入れた健康法「お笑いヨガ」を実践

やはず苑を防府北RCが慰問

講師の平山英子さんに簡単なやり方学ぶ

平山さんの動きにあわせ独特の呼吸を実践

ほうふ日報
平成24年11月23日

江泊の養護老人ホームやはず苑（勝原三芳施設長）に15日、防府北ロータリークラブ（古松孝蔵会長）が慰問に訪れた。同クラブの紹介により、ラフターヨガ講師、平山英子さんが笑いを取り入れた健康法「お笑いヨガ」の披露と簡単な指導を行った。

最初に古松会長から勝原施設長へグラウンドゴルフ用のいすなどが贈呈され、勝原施設長がお礼の言葉を述べた。

続いて平山さんが施設利用者の前で「お笑いヨガ」を紹介。これは笑う時の腹式呼吸などにより血圧のコントロールや自然治癒力を高めるといった効果があるというもので、自然治癒力に作用する細胞や深呼吸についての説明があったあと、平山さんの動きにあわせ施設利用者らが「ホー、ハー」と呼吸とともに手などを動かし、独特の健康法を実践した。平山さんは「このやり方は部屋のなかでもできるので、健康に役立ててください」と話していた。（杉田雄）