

# サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -  
2018.12月号

## 笑いは心と体のビタミン剤

サバティは、利用者様の顔が明るいとケアマネージャー様から言われます。何故明るく見えるのか？それは利用者様の笑っている顔や声が沢山見えたり聞こえたりするからだと思っています。人間の笑いの仕組みは「笑いは連鎖して伝染する。脳の中にはミラーニューロンという鏡の作用をする細胞がある」と言う方もいます。自分がニコッと相手に笑いかけることで、脳内の鏡が反応し、相手もつられて笑いたくなる。それを見ている人がまた伝染して笑顔がどんどん広がります。そして人間の脳は笑顔をつくるだけで幸せだと感じるようにできているようです。「口角」・「目じり」・「頬」、この三つの筋肉を同時に動かすことで、脳が反応し幸せとを感じるそうです。また、笑顔だけではなく笑い声が無いと「笑い」とは言わないそうです。「アハハ、ハハハ」が腹式呼吸になって、それが相手に元気で活発な印象を与えるそうですよ。元プロレスラーの人がテレビでよくやってましたね。「気合いだー!気合いだー!あっはっはっは!」と言うのは何気に見てましたが根拠があったんですね。自分が笑顔になる事も大切ですが、相手が笑顔になってもらう事も大切ですよ。今回は、相手に笑顔になってもらうコツを特別に（笑）お教えしましょう。笑顔を引き出す最大のコミュニケーションのコツ、それは相手を誉めることです。「さすが!」「すごい!」「すてき!」「すばらしい!」などと言われると誰もがうれしくて笑顔になります。まさに魔法の言葉ですね。更に大げさに言う位の方が効果は高いそうです。さあ、皆さんも今日から沢山魔法の言葉を使いましょう。手始めに、奥様や旦那様に、又はお子さん等に如何ですか。「馬鹿じゃないの?」「気持ち悪い!」など、まれに魔法の言葉が効かない時がありますが落ち込まないで下さいね。実は効いているんですよ～。

「笑いの効果」～笑いは心も体も健康にする～

- ①がん細胞を破壊してくれる細胞が増加
- ②糖尿病患者の血糖値低下
- ③血行が良くなり、老化防止や脳梗塞、心筋梗塞を予防
- ④リラックス効果、ストレス発散
- ⑤ダイエット効果
- ⑥肌ツヤが増し、顔のたるみも防止
- ⑦人に好印象を与え、好感度もアップ
- ⑧胃の消化を助け、便秘や肝機能不全を補う働きが活発化



## 秋の風景

見て下さい! 綺麗なざる菊でしょ(笑) 利用者様の送迎途中にざる菊園があって通行人の目を楽しませてくれます。菊づくり愛好会と地元の小学校の4年生17人が丹精こめて約800株のざる菊を育てているそうです。これだけ綺麗だと誰でも足を止めたくくなりますよね。秋の風景を感じながらお散歩をするのも楽しそうですね。



## クリスマス予告

さて、今年もあとわずかです。サバティもクリスマスぐらいは頑張ります。気合入ってます! 居心地の良い空間作りに必死なので、イベント事にはあまり力の入らないサバティですが、クリスマスは頑張るんです。乞うご期待!

## スタッフ紹介



### 笠井沙也香

8月から入りました。介護の経験が有ったのですが、サバティでは全く違う新しい形の支援をしているので、毎日とても新鮮に働かせてもらっています。ご利用者の皆様のイキイキとした姿にいつもパワーを頂いています。



### 涌井直子

10月からドタバタしている涌井直子です。スタッフとしてまだまだですが利用者様のお名前とお顔を覚えることが一番大事と肝に銘じて、日々頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

### 12月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

3日……	5日……
18日……	18日……
23日……	25日……

### 見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	要相談	○	要相談	○

・半日型: 9:00~12:15 / 13:30~17:00  
・1日型: 9:00~17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話  **0465-46-9595**

ファックス  **0465-46-9596**



**CAVATY**

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号  
1471400851

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

〒259-0151  
神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3  
<http://www.cavaty.jp/>

