



アニマルセラピー



あけましておめでとうございます。
今年も、「せかさぽ通信」にお付き合いの
ほど、よろしくお願い致します。

昨年末より、上野動物園の赤ちゃんパ
ンダ香香(シャンシャン)が一
般公開され、そのかわいらし
さが話題となっています。



そして今年「戌年」と、
言うことで、新年最初の話
題は動物です。皆さんは「
アニマルセラピー」という言
葉をご存知ですか？アニマル
セラピーは、動物介在療法と
も呼ばれ、動物と触れ合うこ
とでストレスを軽減させたり、
治癒力を高めたりする治療
法です。セラピー活動をする
動物は危害を与えないよう
訓練されていて、主に高齢
者施設や養護施設、病院で
活動を行っています。代表
的な動物は犬、馬、イルカ
です。



もっとも身近な動物である
犬においては、なでたり声
をかけたりすることで、自
然と笑顔になり、心が癒さ
れ、リラックス効果が生ま
れて血圧が低下したという
報告があります。また、震
災後、仮設住宅での活動も
行われ、犬の話題を通じて
他の入居者と会話するよう
になったり、さらに「また
会いたい」という希望にも
なりました。

アニマルセラピーは健常な方にも
効果があります。私たちは、普
段の生活の中でも辛いと思っ
たり、嫌な気持ちになったり
します。そんな時ペットや、
近所で見かける鳥などの小動
物、あるいはテレビで観るか
わいい動物の姿に癒されます。
飼いきれずにペットを捨てて
しまったり、虐待する行為が
問題となっていますが、スト
レス社会の中で生活している
私たちを癒してくれる動物(ペ
ット)が多くいることに感謝
し、彼らの命を大切にしたい
ものです。



新年あけましておめでとうございます。
謹んで新春のお喜びを申し上げます。

昨年中は、いろいろなお相談をいた
だきまして、ありがとうございました。
セカンドライフサポートでは、『**将来が
安心できる暮らしのトータルサポ
ート**』をコンセプトに、みなさま
のお悩み事や、お困り事を解決
することにより、将来が快適に
楽しく暮らせるお手伝いをさせ
ていただきたいと思います。

今年1年もさまざまな情報を発信し
ていきますので、よろしくお願い
申し上げます。

セカンドライフ担当：高橋

良く噛んで 食べましょう！



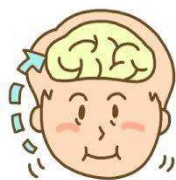
『8020 運動』は皆さん良く知っていると思いますが、噛むことで意外な効果があることをご存知ですか。

噛むことは全身の運動にも大きくかかわってきます。立ち上がる時や、重い荷物を持ち上げる時に、歯をかみしめることで力を出せます。また、入れ歯を付けているときは歩くリズムが安定しているが、入れ歯を外すと踏ん張りが利かず、つまずきやすくなるとも言われています。

認知症の高齢者を対象とした調査で、重度の人ほど口の中の状態が悪く、きちんと噛むことができない状態が目立ったと報告されています。また、噛むことに何らかのトラブルがある人は、痴呆の症状が多いという結果が出ており、良く噛むことは脳の働きを活発にすることが判っているそうです。

つまり、良く噛むことで、転倒予防と認知症の予防の効果があるのではと期待されています。この報告は日本訪問歯科協会のホームページに挙げられており、その他にも、肥満予防やガンの予防効果も期待されているそうです。

歩いているときや考え事をしているとき、「奥歯に力が入っているな。」と感じたことはありませんか。80歳になってもきちんと噛める歯でいたいですね。



冬のラジオ体操



年末年始、運動不足や食べ過ぎで「身体が重～い」と感じていませんか？

そんなときは、「ラジオ体操」がお勧めです。「ラジオ体操」と聞くと、子供たちが夏休み早起きして行うイメージがありますが、激しい運動ではないので年齢に関係なく続けることができます。肩を回したり、身体を反らしたりする動作は、肩こりや姿勢の改善になりますし、ねじる動作は、内臓を刺激し腸の活動を活発にさせます。また、息を吸ったり、吐いたりするので、呼吸機能を整えます。

体操する際は、使う筋肉を意識すると効果的です。ただし、無理は禁物です。自分の体調に合わせて行いましょう。岩手弁、津軽弁、京都弁などのラジオ体操ご当地版 CD も発売されていますので興味のある方はお試してください♪



< 編集後記 >

印象に残った言葉

年末にロサンゼルス・エンゼルスへの移籍が決まった花巻東高校出身の大谷選手の特番がありました。少年時代から現在に至るまで、大谷選手のインタビューを中心に、両親、恩師、栗山監督他、彼に関わった人たちのインタビューも交えたものでした。彼は高校3年時、夏の岩手県大会で高校最速である160kmを出しましたが、決勝戦では3ランホームランを浴び、甲子園出場の夢は叶いませんでした。

『私は彼を球速の早い投手にすることはできたが、勝てるピッチャーにしてあげることができなかった・・・』(佐々木監督)

その言葉に監督としてだけではなく、教育者としての資質が感じられました。(上から目線ですみません) 今の岩谷選手があるのは、自身の努力はもちろんですが、良き指導者がいたからなのだと思いました。