

# 脳トレ.com 第5回

☆今回の脳トレコーナーは、ことば遊びにチャレンジ。楽しく脳トレ！さあ始めましょう！

問1、野菜の名前が2つかかれています。何と何？  
問2、○には同じ1文字が入ります。何という文字でしょうか？

マ ッ ク  
ク  
ハ ナ  
サイ コ

じ ○ う ○ あ

(この欄目)を2回  
よかひろ・十んごに1回、景

「脳トレ.com」より抜粋

# 苜 蒲 苑 だ よ り



編集・発行 / デイサービスセンター苜蒲苑  
〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地  
TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951

春号(Vol.47) H28.5.30



テーブルレクリエーション 「あじさい作り」

天然温泉 お肌もスベスベ

リハビリも充実 元気モリモリ

土日祝日 利用できます

## ☆苜蒲苑☆新しい職員を紹介します



管理者 前田 京子

こんにちは。訪問看護でお世話になっておりました前田です。4月からデイサービスに異動になりました。不慣れな事も多くご迷惑をおかけするかと思いますが、よろしくお願い致します。何でもよろしいですので、いつでもご相談下さいね。



介護職員 大道 貴美子

皆さんこんにちは。4月より苜蒲苑でお世話になっております、大道と申します。デイサービスの仕事は初めてで色々ご迷惑をかけるかと思いますが、どうぞ宜しくお願い致します。早く利用者の皆様のお顔やお名前を覚えて安心して声をかけて頂けるよう一生懸命頑張ります。



介護職員 甲斐原 元気

3月より勤務しております甲斐原元気です。高校を卒業したばかりで、まだ介護の仕事に慣れてないけど精一杯頑張りたいです。よろしくお願い致します。



介護職員 矢野 結士

4月より勤務しております矢野結士です。読みづらいですが「ゆいと」と読みます。苜蒲苑の皆様を笑顔に出来る様に頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。

★★編集後記★★ 頑張るばい！！熊本☆☆ファイト！九州！！



三森循環器科・呼吸器科 病院  
副院長 三森 佳子

## オキシトシン

皆さんは**オキシトシン**というホルモンをご存知でしょうか？  
出産分娩や母乳分泌にかかわるホルモンとして、以前より知られていたホルモンですが、最近になりオキシトシンの他の役割が注目されています。

オキシトシンは「懸念」「不安」「恐れ」などの感情を抑制し、他者への「共感」「寛容」の心を育みます。精神面への影響だけではありません。

痛みの緩和や新陳代謝の促進、創傷治癒の促進、心臓血管機能の改善などの働きもあるとされています。

つまり、オキシトシンが増えれば健康で幸せになる！ことから、愛のホルモンや幸せのホルモンとも呼ばれています。

では、体の中のオキシトシンを増やすにはどうしたらよいでしょうか。

心地よい音楽、よい香り、マッサージのほか、積極的に人と交流することにより脳内のオキシトシン発言は増加すると言われています。

友人を大切にし、頻繁にことばを交わす生活はオキシトシン発言を増加させ、不安な気持ちを払拭させ、心と体の健康をもたらします。

「善幸を積めば人は健康でいられるし、何事も上手くいく」という研究結果を示した報告もあります。重外で周りの人に優しくして良好な人間関係を構築することが、楽しい人生をおくるコツといえるのではないのでしょうか。



花見・買い物 H28.3.25～3.31



母の日

5月



父の日

6月



あじさいの貼り絵

