

中石田いきいきサロン

11月12日(火)10時より中石田公民館にていきいきサロンが行われました。2階では中高年に大人気の『綾小路きみまろ爆笑ライブ』を鑑賞しました。笑いによりアルファ波が増えて脳がリラックスするほか、意思や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になるそうです。その後行ったフレイル予防体操も血流が改善されて循環が良くなり、内臓の働きも良くなるとの事。最後に脳トレゲームを行いました。笑いにより脳が活性化されたのか、参加者の方の頭の回転がとても早くあっという間に終わってしまいました。1階でも囲碁・麻雀の対戦であの手この手と脳が活性化され、皆様本日も心と体と頭をリフレッシュされたようでした。

