

「サロンスタッフ研修会」について

1月29日（日）『サロンに“笑い”と“元気”をプラス！』と題して、特定非営利活動法人 しまねコーチズの代表理事 溝部俊也さんを講師に「サロンスタッフ研修会」を開催しました。

参加者は、たちまちのうちに溝部さんの話術に吸い込まれ、最初から会場全体が笑い声に包まれました。



次々展開していく脳活トレーニングでは、手足を使った左右別々の普段しない動きに、「難しい…あだん、私できんわ…」「なんでできんだあかあ…」などと、できてもできなくても楽しい！おかしい！

できる人よりできない人の方がより楽しそうで大きな笑い。お互いに顔を見合せて笑い合い、楽しさを共有する皆さん。温かい溝部ワールドに包まれ、あっという間に時間が過ぎました。



脳へたくさんの刺激を与えていただき、終わった時、脳への血液量が上がり脳が活性化した感じを参加者が実感。

日常生活やサロンなどで取り入れることで、記憶・反射・集中力などの機能を高めることにつながっていきます。

サロンで行う場合に大事なことは「できる」を目指さないこと。「できない」ことが脳への刺激につながり、できないことを楽しむことで、脳が活性化し、そのことが認知症予防にとってもいいことだそうです。

