

ハワイアン ルアウ

～ハワイの伝統的な屋外宴会～

～意欲・自主性・機能の向上をはかる～

普段の生活の中で、人は、人間関係や仕事、家庭環境など、さまざまな環境の中でストレスを感じ「うつ」への要因を受けています。その結果、ネガティブな思考をすることで、それに不安やイライラなどの感情が出てきます。そのネガティブな思考や感情は、大脳辺縁系の扁桃核に伝わります。そして、ここで「不快」という本能的反応が生じます。

そんな時に、うつへの対策として、日常に変化を取り入れ、脳にインプットする神経（感覚神経）に刺激を与えて、セロトニンやドーパミン、βエンドルフィンなどの「幸せホルモン」を分泌させ、脳に良い情報を伝達することが大切です。

特に笑うということで幸せホルモン「セロトニン」分泌を促します。笑うということを最近していないようでしたら、これを機に思いっきり笑い、幸せホルモン「セロトニン」を増やして幸福体質になりましょう。

2016年
9月22日(木)

1部 10:00～12:00
(杏クルーズ)
2部 12:00～14:00
(デイ 3・4)
3部 17:00～19:00
(センチュリー病棟3F・
ショートステイ)

2016年
9月23日(金)

1部 10:00～12:00
(デイ 6・7)
2部 12:00～14:00
(デイ 3・4)
3部 17:00～19:00
(センチュリー病棟4F・
クリニック病棟2F)

2016年
9月24日(土)

1部 10:00～12:00
(デイ 6・7)
2部 12:00～14:00
(杏クルーズ)
3部 19:00～21:00
(職員の部)

イベント内容

- ・ハワイアン料理のバイキング
(豚の丸焼き・パンケーキ・トロピカルドリンク)
- ・法人内託児所の子供たちによるハワイアンダンス
- ・総数 200 名を超える本格フラダンス
(地域ボランティア・フラダンスチーム)
- ・本場ハワイアン・アクティビティ
(タトゥ・ホーマナオ・ウクレレ演奏)



※訪問看護・訪問介護の方、ご利用者、患者様のご家族様もご参加できます。

場所：広畑センチュリー病院ヒーリングガーデン

