

# すぎな園

令和2年6月1日発行 第157号  
住所：松山市北吉田町77-95  
TEL：974-8310  
FAX：974-8340  
メールアドレス：suginaen.0704@song.ocn.ne.jp



## だより



### 科学的に立証済み！映画で得られる意外な効果あれこれ

映画は息抜きや、エンターテインメントとして楽しむ事が多いかと思いますが、実は知られざる驚きの効果が隠されているそうです！

私は思いがけず長期休暇となったゴールデンウィーク中に『自分の為に何を？』と考え、ここ数年見逃してきた映画を見ることにしました。タイムスリップした主人公が幼い頃の過去を変える為に奮闘する話や、恋人たちが別れつつも再び結ばれる話など、「泣いて！」「笑って！」「ハラハラ！」「ドキドキ！」を体験することで、日々衰えてきたと思われる女性ホルモンが鍛えられ、満喫した時間を過ごすことが出来ました。

日本ではあまり認知されていませんが、アメリカなどでは「フィルムセラピー」と呼ばれる映画療法もあるそうです。

果たして一体どのような効果があるのでしょうか？その一部を御紹介します！

#### 「笑えるコメディ映画」には血流改善効果が期待できる

コメディ映画を観た人は血流が増加したと言われています。何とこの効果は心臓医療に利用される血流改善薬「スタチン」という薬を飲むのとほぼ同様の効果だったようです。また、血行が良くなる事で、風邪などの感染症への免疫力が高まります。

#### 「怖いけど観たくなるホラー映画」には観るだけでカロリー消費効果

ストレスの軽減や免疫力の向上といった効果もあります。

#### 「恋愛映画」には美容効果あり！

普段なかなか体験できない恋愛ストーリーを妄想する事で得る美容効果には、どういったものがあるかという...

**自分自身を変える** 魅力的な主人公を見て「私もあんな女性になりたい」と目標を作り、良い方向に意識を持ち魅力ある女性に近づこうと行動する。

**ダイエット効果** ドキドキする事で女性ホルモン(エストロゲン)という物質の分泌が保たれ、脂肪燃焼の効率が良くなる。また妄想することで、もう一つのホルモン(フェニルエアチミン)も分泌され、この二つのホルモンが、女性の美容に絶大な効果をもたらす。

**ストレス発散** 恋愛映画を観てドキドキする事で、脳内から快樂ホルモン(ドーパミン)が分泌され、「嬉しい！楽しい!!」と感じ興奮状態になる事で、イライラを抑える事ができる。

いかがでしたか？映画は楽しいだけでなく、心にも体にも良い事たっぷり！

映画の意外な効果で、私も心と体に良い影響を与えてもらい、リフレッシュすることができました(\*^-^\*)  
皆さんも是非、1人でもよし！家族みんなで観るもよし！もちろん大切な人とも...♡

映画を楽しんでみませんか(・・?)

ちなみに、私が何本か観た映画の題名は全く覚えていませんので、何を観てドキドキしたかなどの質問にはお答えできませんのであしからず...。

文責 岡本 久美子



# 草木染体験

国から障がい者支援事業所へ配布してくれている『布マスク』がすぎな園にも届きました。

『これ…このまま使うのって芸がないよね〜』ということで、すぎな園らしくアレンジすることに。みんなで知恵を出し合った結果、『いっそのこと染めちゃえっ!!!』ということで、草木染に挑戦することに!! 出来栄はどうだったのでしょうか?



松山総合公園で拾った桜の枝とすぎな園近くで摘んだよもぎ、コーヒー好きの利用者さんの為にコーヒーの3種類の染色液を用意しました。下処理として豆乳に浸してしっかり揉み込んだマスクを、それぞれ好きな染色液で染めていきます。それぞれの好みがいやだったり想像通りだったり…淡い色合いできれいに染め上げることが出来ました。

みんなで草木染に挑戦出来た事で、この非常事態の中でもすぎな園が一致団結して楽しいことを見付けられる素敵な仲間たちだという事を改めて実感しました☆

緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ安心できない日々が続いています。気を抜かず、コロナに負けないように過ごして行きましょう!

文責 岩井 香織



株式会社サンヨーアメニティ様 株式会社濱崎組様より  
マスクを寄付して頂きました。  
みんなで大切に使用させていただきます。  
ありがとうございました。



## 6月の行事予定

6月 3日 (水)  
6月 10日 (水)

料理活動 月  
料理活動 花  
みなら特別支援学校  
現場実習 (23日まで)

6月 17日 (水)  
6月 24日 (水)  
6月 26日 (金)

料理活動 とり鳥  
料理活動 かせ風  
避難訓練



文責：岩井 香織