

あま市民病院だより

ホッと一息♪ ～ぬり絵～

春の尾瀬をお散歩するようなイメージで、あなただけの1枚をぬってみませんか？



出典:介護総合情報サイトMY介護の広場 <https://www.my-kaigo.com/pub/carers/otasuke/nurie/>

ぬり絵の効果

ただ色を付けるだけでなく、全体のバランスを考えながら色を考えたり、集中して一つのことに取り組むことから、ぬり絵には自律神経を整える効果があるといわれています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、ふたつのバランスをとりながら人間の体はスムーズに活動しています。気軽にできるぬり絵を使って、ぜひストレス発散方法に取り入れてみましょう。

◇◆◆あま市民病院Facebookのご紹介◆◆◇

あま市民病院の活動やお知らせなどをFacebookでも発信しています。



<https://www.facebook.com/amahosp/>

公益社団法人
MED 地域医療振興協会

〒490-1111 あま市甚目寺畦田1番地
問合時間:午前8時30分～午後5時
(土・日曜、祝日を除く)

☎ 444-0050 Fax 444-0064

<https://www.amahosp.jp/>

