

保健だより



■弓削保健センター

TEL 77-3700

■岩城保健センター

TEL 74-0755

■生名保健センター

TEL 74-0911

■魚島保健福祉センター

TEL 74-1120

笑ってぽかぽか

「笑いの効果」〜笑う門には福来る〜

2月は如月（きさらぎ）と呼ばれています、その所以には、まだ寒さが残っているから、衣（きぬ）を更に着る月であるから、衣更着（きさらぎ）と伝えられているものもあります。確かに、まだまだ寒い日が続いています。寒いと表情も固くなりがちです。

そこで、最近健康に良いといわれている「笑い」について紹介します。

■笑うとNK細胞が増える

NK細胞とは、本名ナチュラルキラー細胞と言って、がんや感染した細胞を殺す細胞です。健康な人の体内では、1日に3000、5000個のがん細胞が発生していますが、人が生まれつき持っている50億個のNK細胞が、がん細胞を破壊しているおかげで、がんに侵されずにすんでいるということです。このNK細胞が「笑い」によって増えるのです。つまり、笑いにはがんに対する抵抗力を高める力があるということです。



■笑い方

「笑い」といっても、クスクス笑いから、ガハ

ハと大笑いまで、その種類は様々あります。また、人それぞれ笑う気持ちや、感情も違います。意外なことに、笑うとNK細胞が増えるという研究では、「作り笑い」でもOKだそうです。つまり、面白いことを考えて大いに笑うことがなくても、とりあえず表情だけでも笑顔を続けられよいということです。

■合言葉は「ウイスキー大好き」

顔には、笑顔を作るために必要な、表情筋という筋肉があります。この筋肉を鍛えるために、『ウイスキー大好き』という言葉で、5秒かけて、10回繰り返します。『ウイスキー大好き』と言うと、『ウ』と『イ』を交互に言うこととなります。このことが、表情筋を鍛えることにつながります。『ウ』『イ』を交互に言うだけでもいいのですが、『ウイスキー大好き』と言葉にしたほうが、言いやすい気がします。また、言った後に、ついクスクスツと笑ってしまうような言葉です。心からの笑いでもなく、「笑う」という行為には健康効果があります。今日から、思いついた時でいいので『ウイスキー大好き』と言ってみてください。

■大笑い効果

○大笑いすると、腹筋や横隔膜が鍛えられ、排便が楽になる。

○ストレス解消になる。

○脳の血流量が増え、ボケ防止につながる。

○リウマチなどの痛みを緩和する。

○全身の血流量が上がることで、ぽかぽかと暖かくなる。

他にも、「笑い」による健康効果は数多く報告されています。

■まずは笑って

赤ちゃんは生後5週間前後



になるとはつきりとしたほほえみの表情を浮かべます。人間の基本的な表情は、遺伝的に身につけているということです。「笑い」の効果の科学的な証明はこれから、というものも多いですが、「笑い」が健康をもたらすということは間違いのないようです。日本には「笑う門には福来る」ということわざがあります。明るくニコニコしている人には自然と幸福が訪れるという意味があります。まずは、朝起きて顔を洗ったら、鏡の前で笑ってみましょう。

「上島町健康づくり計画」

～島人は健康人～（1部抜粋）

	【青壮年期】	【中高年期】
目標	ストレスを解消しよう	ストレスを溜めすぎない
私・家族が出来ること	・ストレス解消法や趣味を見つける ・家族の団欒を大切にする ・自分からみんなが集まる場所に出て行く	・1日1回以上は外出し笑顔で話をする ・考え方を楽に持つ ・趣味や運動など好きなことをする

一般クリニック（健康診断）について

県内6保健所で実施しておりました一般クリニック（健康診断）については、平成22年3月31日で廃止することになりました。健康診断については、平成22年4月1日以降は、医療機関での受診をお願いします。

【お問い合わせ先】

今治保健所 TEL 0898-12312500

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
 ★生名サブセンター TEL 74-0921
 ★岩城サブセンター TEL 74-0755
 ★魚島窓口 TEL 74-1120

認知症の基礎知識

早期発見・地域で支えるために

認知症は、脳の障害のために知的機能（記憶力・時間・場所・人などの認識力・計算力等）が低下する病気で、近年急増しています。2020年（平成32年）には292万人に達し、65歳以上の8.9パーセントの方に認知症が発症すると予測されています。

認知症の原因

認知症は大きく分けて、脳梗塞や脳出血といった脳の血管が障害され脳細胞が死滅するために起こる脳血管性認知症と、脳の神経細胞が何らかの原因により、死滅・変性することによって起こるアルツハイマー型認知症に分けられます。

早期発見のために

認知症状が現れてから、病院を受診するまでに数年かかる方も多数おられますが、早期発見のメリットは類似の病気との鑑別を行い適切な治療を行うことで認知症状が消失したり、認知症であると診断された場合でも早期に内服治療を開始することで進行を遅らすことができます。また、診断をうけることで、先の見通しがたち認知症と向き合う手立てをじっくり考えることができます。

認知症の初期症状

認知症の初期は、直前の出来事を忘れることが

ら始まります。たとえば、会話中に電話を受け電話を済ませた後で前の会話が思い出せないといったことや、日付や時間、曜日の感覚があいまいになり、人と会う約束や日時を忘れるようになったり、意欲の低下を伴い、出無精になったりします。

認知症と物忘れの違い

年を重ねると老化とともに神経細胞の働きが低下するために物忘れが多くなったり、判断力が低下することもあります。これらすべてが認知症というわけではありません。

（例）【健康な物忘れ】食事の内容を忘れる

【認知症】ご飯を食べたこと自体を忘れる。

認知症と間違われやすい病気

うつ病は高齢者にも多くみられ、意欲の低下等からボーッとしたり物事を思い出すのに時間がかかったりとしたような症状があらわれるため、間違えることがしばしばあります。認知症とうつ病では治療の方法が違うので、おかしいと思ったら、うつ病か認知症か、両方の合併なのかを見極めてもらうことが重要です。その他、脳の病気やホルモンの異常でも認知症状があらわれることがあります。

認知症の方を地域で支えるために

認知症は珍しい病気ではありません。いつ自分や家族、友人が認知症になるかわかりません。他人事として無関心でいるのではなく、「自分たちの問題である」という認識を持つことも大切です。まずは認知症を正しく理解し、できる範囲で温かい態度で接することからはじめてください。

認知症の方への接し方

認知症の方は過去、現在、未来のつながりが無く「今」を生きています。そのため、「今」の状況が理解できず不安であることを理解し、日頃の対応を行いましょう。

《接し方のポイント》

- ★ ゆっくりと分かりやすい言葉で話す
- ★ 抽象的な言葉は避け、具体的な言葉を選んで話す
- ★ 一度に複数のことを話しかけない
- ★ 話を聞くとときは相づちを打ちながらじっくり聞く
- ★ 間違っていることがあっても指摘せず受容的な態度で接する
- ★ 感情面を大切にし、尊厳をもって対応する
- ★ 全てのができなくなるわけではないので、大変そうな部分をさりげなくサポートする

認知症介護教室のご案内

この度、認知症の方を介護しているご家族のほか、認知症の疑いがあり受診を迷っている方等を対象に、精神科医師を招き介護教室を開催します。皆さん、お気軽にご参加ください。

■ 内容 講話「認知症の理解と介護について」

講師 アキクリニック（今治市）

根布昭彦院長

質疑応答・座談会

■ 日時・場所

2月8日（月）

10時30分～12時 弓削保健センター

14時～15時30分 生名保健センター

2月9日（火）

10時～11時30分 岩城保健センター

※参加希望の方は各地区地域包括支援センターまでご連絡ください。

上島町では、高齢になられてもいつまでも安心して暮らせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所に関心を持ち、助け合うようにしましょう

食育だより

●食文化とのふれあいを通して●

昔から継承してきた様々な食文化に出会う中で、子どもは生活に必要な基本的習慣や態度を身につけていきます。

今回、岩城保育所では、食文化のふれあいとして家庭では体験にくくなつた日本の伝統文化である臼と杵を使った「もちつき」を行いました。

最初は、「おもちゃってどうやって作るの?」と不思議そうだった子どもも、相手と掛け声を合わせてペタンペタン。もち米も子どもたちの力でおもちに変身です。

あたたかく柔らかい手ざわりのおもちは、醤油をつけたり、あんこを包んだりしてみんなで楽しく食べました。つきたてのおもちはとてもおいしくてみんな笑顔!心もお腹も大満足でした。

もちつきで、コミュニケーションを作り、五感に働かせる食育ができました。食育の第一歩は、楽しい食の体験を重ねることです。

お父さんお母さん、お祖父さんお祖母さんの、子どもの頃の食の風景を子どもたちにぜひ語ってあげてください。

子どもにとっても、大人にとっても、自分たちの食のルーツを体験するいい機会になるのではないのでしょうか。

(健康推進課 管理栄養士)



余ったお餅で一品料理♪ ★お餅とチーズの春巻き(4人分)★

切り餅	2個
大葉	6枚
チーズ	適宜
春巻きの皮	6枚
揚げ油	適宜
めんつゆ	適宜
大根おろし	適宜

①餅は3等分に切る。チーズは餅と同じぐらいの大きさに切る。

②春巻きの皮に大葉を敷き、餅とチーズを並べて包む。

③中火の油できつね色になるまでカラッと揚げる。

*そのまま食べても、めんつゆ・大根おろしと一緒に食べてもおいしいです。



2月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

■健康相談 9:30~10:30

9日(火) 引野集会所

16日(火) 中都浜都集会所

■地域リハビリ(おたっしゅクラブ) 10:00~11:30 (26日のみ10:30~12:00)

17日(水) 佐島栗手中央集会所

18日(木) 久司浦集会所

25日(木) 下弓削中央集会所

26日(金) 保健センター

■精神デイ・ケア 14:00~15:00

26日(金) 保健センター

■リハビリ相談 9:30~11:00

8日(月) 保健センター

■高血圧教室 13:30~15:00

10日(水) 保健センター

■育児教室 10:00~11:30

23日(火) 保健センター

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

■成人・老人健康相談 10:00~11:30

2日(火) 3分団集会所

16日(火) 西浦集会所

■心の健康相談(予約制) 10:00~11:30

23日(火) 保健センター

■地域リハビリ「お達者くらぶ」 10:00~12:30

17日(水) 生名公民館

18日(木) 西浦集会所

■いきいき体操教室 10:00~11:30

25日(木) 保健センター

■まめっこクラブ 10:00~12:00

26日(金) 保健センター

■まめっこ広場(開放日) 10:00~12:00

8日(月)・22日(月) 保健センター

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

■健康相談 10:00~11:30

10日(水) 船越公民館

16日(火) 生活文化センター

■にこにこ広場 14:00~16:00

2日(火) 北集会所

17日(水) 保健センター

■保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00~12:00

17日(水) 保健センター

■高血圧教室③ 14:00~15:30

4日(木) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

