

『一日一笑』で心と体を健康に

2月5日は、「笑顔の日」。みなさん、日々の生活の中でたつぷり笑っていますか？

「笑いは百薬の長」・「笑う門には福来たる」などのことわざがあるように『笑う』ことは、私たちの健康にさまざまなよい効果をもたらしてくれます。



免疫力がアップ

笑うことで、病原体やがん細胞などと戦うNK（ナチュラルキラー）細胞という免疫細胞が活性化されます。NK細胞の活性化により免疫力がアップして、病気予防につながります。

脳の働きがアップ

笑うことで、脳の血流量が増え、脳細胞を若返らせ元気にします。また、脳をリラックスさせるセロトニンや脳を目覚めさせるドーパミンの分泌が増え、脳細胞全体を活性化して、記憶力アップ、認知症予防に効果的です。

心をリラックス

笑うことで、幸福感やリラックス状態へともたらすホルモンがたくさん分泌され、不安や緊張感を和らげてくれます。自律神経も安定するため、心身ともにリラックスさせることができます。また、優しい笑顔をくれると自然と表情も柔らかく、心が丸くほぐれます。

『笑い・笑顔』の健康効果

血圧や血糖値が安定

笑うことで、血管が拡張され、血圧を下げるすることができます。また、血糖値を上げるホルモンの分泌を減少させ、インスリンの効きを良くして、血糖値の上昇を抑えます。1日10分の笑いは、ゆっくりウォーキング10分と同じエネルギー消費があるとも言われ、運動効果もあります。

胃腸の働きをアップ

笑うときは、下腹部に力を入れて短く息を吐く呼吸を繰り返します。これは腹式呼吸と同じ呼吸法。特に大笑いする時は、深く大きな呼吸となり、横隔膜を動かして、胃腸を刺激、血流量をアップ。自然とお腹をマッサージしていることとなり、お通じも促されます。

痛みが和らぐ

笑うことで、リウマチなどの痛みや炎症を起こす物質の分泌を抑制します。反対に、心地よいと感じるβエンドルフィンという脳内物質をたくさん分泌してくれるため、痛みの軽減につながります。

『笑い・笑顔』のある生活づくり

笑いの健康効果を得るためには、笑うことを生活の中で習慣づけることが大切です。簡単にできる3つの方法をご紹介します。

①人と話をしよう

人は面白いと思う時だけに笑うのではなく、人と話をするだけで、自然と笑い・笑顔が生まれています。楽しい、うれしい、気分がよいなどの感情が、笑顔の元になります。まずは、ご近所の方や知人に笑顔で挨拶から。



②自分が「楽しい」と思うことに取り組もう

「楽しい」と感じる時、自然と笑顔になっています。自分の好きな趣味、活動を積極的に取り組ましましょう。大きく笑うのと同じくらい笑いの効果が生まれます。



③毎朝、鏡の前でニッコロ

本当に笑わなくても、作り笑いでも、笑いには脳や免疫力アップ等の効果があると言われています。まずは、表情だけで笑顔を作ってみましょう。朝の洗顔の時、鏡の前でニコッと3秒笑顔。



不思議なもので、誰かが笑顔でいると自然と周りの人にも笑顔が引き出され、周囲に笑顔の輪が生まれます。いつもニコニコを心がけていきましょう。

元氣アップ体操
—すきま時間体操—

足は、全身の土台として「立つ・歩く」時に全体重を支え、バランスをとる重要な部位です。しかし、他の部位と比べケアがおろそかになりがちではないでしょうか。毎日、血色や皮膚の状態（乾燥・タコ等）を観察し、爪のケアを行い清潔にし、足の健康状態を保つことは、転倒やフレイル、寝たきりや認知症の予防にもなります。また、足にはたくさんの筋肉があり、すねやふくらはぎとつながっています。そのため、足のマッサージや運動は、冷え性やむくみの改善にもなります。入浴後などに、痛気持ちいいくらいの刺激で、足裏をほぐしてみてください。

◆足裏ほぐし 5分程度

ゴルフボールや青竹などを踏む。

◆足指グーチョキパー 5回ずつ

①足指でグーチョキパーとしっかり動かす。



※上手く動かせない時には、手でフォローしながらやってみてください。

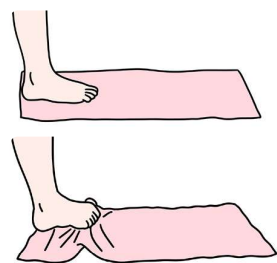
②右足に勝つポーズを左足で出す。



③左足に勝つポーズを右足で出す。

◆タオルたぐり寄せ
1日2～3回

床にタオルを広げ、かかとは床につけたまま、足の指でタオルをつかむようにして手前にたぐり寄せる。

2月 健康相談・各種教室・健診ガイド
★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

弓削保健センタープレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

健康相談★

12日(水) 9:30 ～ 10:30 せとうち交流館

生名地区

はつらつ教室自主活動★

3日・10日・17日(月) 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

健康相談★

18日(火) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

いきいき体操★

3日・10日・17日(月) 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

まめちびクラブ★

13日(木) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

魚島地区

健康相談★

25日(火) 10:00 ～ 11:30 魚島地域交流センター

岩城地区

健康相談★

6日(木) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(金) 10:00 ～ 11:00 長江集会所

はつらつ教室自主活動★

4日・18日・25日(火) 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター

デイケア★

18日(火) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター