

保健センター 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

笑って元気に、 しあわせに！

「笑う門には福きたる」

お正月のテレビからは、漫才や落語が頻繁に流れてきます。皆さんは、最近、心の底から笑ったことがありますか？ 鏡に映った自分の顔は、しかめっ面ではありませんか？

愛想笑い、忍び笑い、含み笑い、苦笑い：笑いにはいろいろな種類があります。心をとめた笑顔は、コミュニケーションの潤滑油。笑顔のすてきな人は、自分だけでなく、周りの人の心も明るくし、病氣も寄りつきません。



笑ってストレス解消を

ストレスは免疫力を低下させ、病気に対する抵抗力を弱めます。逆に、いちばん簡単なストレス発散法は

「笑う」こと。笑いには、免疫力を高める効果があることが明らかになっています。

また、怒鳴ったり、歌ったり、声をあげて笑ったり：大きな声を出したらスツとした、という経験はありませんか？ 大きく口を動かす動作が脳を刺激し、おなかから声を出すことが横隔膜を刺激します。これらの刺激が新陳代謝を活性化し、ストレスを発散させるといわれています。大きな声が出せないなら、腹式呼吸を実践するだけでも効果があります。

笑いは百薬の長

リウマチ・糖尿病・がん予防に「笑い」が効果的——ストレス発散以外にも、様々な笑いの健康効果が報告されています。例えば：

- リウマチ患者が落語を聞くと、関節の炎症が悪化すると増える物質が顕著に減り、痛みも軽くなった。
- 糖尿病患者が食後に漫才や落語を聞くと血糖値が低下した。
- 漫才や落語を見た直後に、がん細胞をやっつける「ナチュラルキラー（NK）細胞」が活性化し、免疫力が高まった。
- アトピー性皮膚炎の患者がコメディ映画を見ると、アレルギー反応が弱くなった。
- 体調をよくする特定の遺伝子の働きが活発になる。

：など。笑いは心だ



けでなく、身体にも好影響を与えます。

「NK細胞」を元気にするには！

免疫の働きは年齢とともに低下し、20歳の時を（100）とすると40歳ではその半分、60歳ではさらにその半分に低下します。老化を防いで元気で長生きするには、NK細胞を活性化することが大切です。その方法は、

- ① 笑う
- ② 泣く
- ③ 話を聞いてもらう
- ④ お化粧をする
- ⑤ 一緒に歌う

など、たくさんありますが、いちばん大事なのは、その健康法が自分にとって心地がいいかどうかポイントです。

笑いのある生活を

落ち込んでいる時には、笑顔をつくってみるだけでも心が明るくなります。楽しい本を読んだり、おかしな話を聞いて大いに笑ってみましょう。毎朝、鏡に向かってニコツと笑う、意識して笑顔心がける、など、あなたなりの「笑い」のある生活をみつけてみましょう。今年一年、毎日、笑って……



「潮湯」からのお知らせ

◇年始の営業について

年始の営業は、次のとおりとなります。
平成20年1月1日（火）休 館
1月2日（水）以降通常営業
大変ご迷惑をおかけ致しますが、お間違えのないようよろしくお願いいたします。皆様のご利用お待ちしております。

■問合せ先 上島町海水浴施設「潮湯」
TEL 74-0808

年金受給者のみなさんへ

源泉徴収票は大切にしてください。

老齢や退職を自由とする年金を社会保険庁より受けている方には、1月末までに源泉徴収票が送られてきます。この源泉徴収票は確定申告をする際に必要です。無くさないようにしてください。

■確定申告が必要な場合として

- 2つ以上の年金を受けている人で、扶養親族等申告書を提出している場合
- 年金以外に給与等の収入がある場合
- 源泉徴収票で受けることのできなかった控除（社会保険料控除、生命保険料控除、医療費控除等）があるため所得税を納めすぎとなっている場合などがあります。

なお、死亡された方には源泉徴収票は送付されません。必要な場合はお早めに社会保険事務所へご相談ください。

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★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

高齢者見守り事業

上島町の高齢者（65歳以上）人口は2,952人（平成19年10月31日現在）で、高齢化率は36・8%となっています。つまり上島町民の3人に1人は高齢者です。そこで、高齢者の方々が、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、地域包括支援センターでは高齢者の見守り事業を実施しています。

今回は上島町で行われている2つの事業を紹介しましょう。

【地域見守りネットワーク事業】

新聞配達や牛乳配達などで町内を巡回している団体や、銀行、郵便局、お店など町民が多く立ち寄る所に協

力依頼し、高齢者の方で気になるところがあれば、地域包括支援センターに連絡してもらい、対応しています。現在、町内の32団体に協力依頼しています。ポスターが掲示してあるところもありますので、ご覧になってください。



【独居高齢者見守り事業】

上島町の高齢者の中で、5人に1人は独居高齢者です。

そこで、町内に子ども等がない、また、近隣者等による見守りが十分な方で、上島町が必要と判断した独居高齢者を対象に、見守り委員を設置しています。

見守り委員は、日常での声かけや家庭訪問及び電話連絡により、普段と違った変化に気づいた場合に、地域包括支援センターや、必要に応じて家族等に連絡を行うようにしています。

○見守り委員による見守りを希望される方は、当センターへご相談ください。

★妊婦一般健康診査及び乳児健康診査の公費負担拡充について★

上島町では少子化対策として、健やかな妊娠・出産・育児の支援を目的とし、各種公費負担や事業を行っています。

このたび、負担を軽減し、よりいっそうの子育て支援の充実を目指すため、平成20年1月1日より、各種公費負担等を下記のように充実させます。

詳しくは、各総合支所保健センターへお問い合わせください。

事業名	目的・内容	平成19年12月31日まで	平成20年1月1日から
妊婦一般健康診査	妊娠中の母体及び胎児の健康管理、ならびに健診に係る費用の軽減	前期・後期の2回	妊娠週数にあわせて5回まで
新生児聴覚検査	先天的な聴覚異常を早期に発見し、療育および治療を行う		原則入院中に1回（必要に応じて確認検査）
乳児一般健康診査	乳児期の発育発達の確認や育児不安の軽減	前期（4～6か月） 後期（9～11か月）	変更なし
妊産婦等通院交通費助成事業	妊産婦の定期健康診査や、子どもを希望しながらも恵まれないために不妊治療を受けている夫婦の診察に係る交通費の負担軽減	妊娠届出から産後1か月までの健康診査、または不妊治療の診察開始日から診察終了日まで（通算2年を限度）の診察に係る往復交通費の1/2（ただし1回につき5000円を限度）	変更なし 

※すでにお渡ししている「妊婦一般健康診査受診票」は交換が必要です。

対象の方には個別通知をしておりますが、万が一お手元に届いていない場合やご不明な点等は各総合支所保健センターへお問い合わせください。