

健康づくり推進員会
では、今年度も様々
な研修に参加し、健
康に関する勉強をし
てきました。



健康と笑い

～高齢者から幸齢者へ～

おなかの底から笑うと、心も体も元気にな
った気がしませんか？

実際、笑うことが、心や体にいいというこ
とが、医学的にも実証されてきています。

「笑う」ことで作られた、神経物質が、がん
細胞やウイルスなどに攻撃をするNK細胞を活
性化させ、免疫力を高めてくれると言われて
います。

他にも、自律神経のバランスを整えてくれ
たり、血行促進に作用、脳の活性化などたく
さんの効果があることがわかっています。

笑わない人は、
死亡率2倍！？

ほとんど笑わない人は、良く
笑う人に比べて、死亡率が2
倍高く、脳卒中などの脳血管
疾患の発症率も高かった。
(山形大調査)

《どのように笑ったらいい？》

ポイントは
3つ！！

①顔が笑う



- ①鏡の前で笑顔を作ってみる
- ②笑顔を作ったまま、「ハハハッ」と
声を出して笑ってみる（笑顔体操）
(思い出し笑いでも作り笑いでもOK)



ちょっと恥ずかしくても、やってみると意外と面白
くなってきます！！

感性を高める

日ごろから、五感で四季を感じ
「感動できるところ」を育てる

- 耳：傾ける耳
- 目：涙する目
- 口：意見が言える口
- 鼻：場をかぎ分ける鼻
- 手：差し伸べる手

普段の散歩のとき
に、ちょっと意識
するといいですね

②こころが笑う



裏面あります



③脳が笑う



教養を養う・ユーモアを楽しむ・作る・話す

日頃から、娯楽番組や落語を聞いたり、自分でおもしろい話を考えて周りの人に話してみましょ。う。

なぜなぜ
(ユーモア力を養う基本)

- Q1 : 透明人間の職業は?
- Q2 : こどもからみた母親の性格は?
- Q3 : 元気なはずらっ子の旅行は何泊?



認知症予防の「あいうえお」

- あ : 挨拶 (笑顔)
- い : 色気 (おしゃれ)
- う : 嬉しい (ほめる・感動)
- え : ええかげん (頑張りすぎない)
- お : おいしい (好きなものを食べる)

日々の生活の中で、できることから、少しずつぜひ、取り入れてみてください。

～笑顔で健康に過ごせますように～

《推進員さんの感想》

笑うことを意識してみることはなかったのですが、とても参考になった。

家ですぐに始められることばかりだったので、やってみようと思った。

ただ、声を出して笑ってみることだけでも効果があるので、続けてみたい。

＜推進員からあいさつ＞

長年にあたり、健康づくりに関する啓発活動等を行ってまいりましたが、今年度を持ちまして、寿台地区健康づくり推進員会は廃止になります。

地区活動にご協力いただき、ありがとうございました。



【R4年度 健康づくり推進員】

- ・ 2丁目 : 橋本・降籬
- ・ 3丁目 : 長野・松田
- ・ 4丁目 : 犬飼
- ・ 5丁目 : 鳥羽
- ・ 東町会 : 宮崎・林
- ・ 9丁目 : 小野・荒井