

肺炎球菌ワクチン予防接種についてのお知らせ すこやかだより

(町では、満65歳以上の方を対象に、肺炎球菌ワクチンにかかる接種費用を一部助成しています。)

◆◆◆ 接種を希望される方へ ◆◆◆

東日本大震災による被災者への優先接種や、全国的な接種者の増加により、ワクチンが品薄で接種が受けにくい状態となっています。

接種を希望される場合は、**事前に医療機関へ、確認および予約をしてください。**

※接種費用の助成を受けるには、事前に役場健康増進課・各振興センターで、手続きが必要です。

笑う門に福来る～笑いがもたらす健康効果～

お腹の底から笑うと、心もからだも元気になった気がしませんか？

笑っている顔をみるとつられてこちらも笑顔になっていたり。

“笑い”の健康効果は医学的にも注目されていて、さまざまな効果があることがわかっています。

免疫力が高まる

笑うと、がん細胞や体内に侵入するウイルスなどを退治するナチュラルキラー細胞が活性化して、体の免疫力がアップします。大いに笑えば、がんやウイルスに対する抵抗力が高まるというわけです。

脳の働きが活性化

笑うと脳に流れる血液量が増えて脳の働きが活発になるそうです。記憶力もアップ！また、“笑い”によって脳がリラックスします。



筋力アップ

笑う時って、胸やお腹、背中などのさまざまな部分の筋肉を使っているのです！この運動量としてはそれほど多くはありませんが、運動不足の人や高齢者には効果があります。静かに過ごすより笑っているほうがカロリーの消費量が多くなります。たくさん笑ったら、よりぐっすり眠れるかも。

血行促進

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。



他にも、笑うことは気分をリラックスさせる、幸せな気分になる、痛みを軽減する、など多くの効果があるようです。

***ちょっと笑ってみましょう！**

- ①鏡を見ながらまず自分の好きな笑顔をみつけてニッコリ
- ②大きく口を開けて「あ・い・う・え・お」と言ってみる(顔の筋肉をほぐす)
- ③目がなくなるまで笑う！
- ④作り笑いでいいからお腹から大きな声で笑ってみる！

ちなみに作り笑いでも同じように身体が活性化され、ナチュラルキラー細胞の働きが活発になるそうです。笑顔って大事なんですね。

でも楽しんだり喜んだりするなかで、自然に笑えるのがいいですね。時には笑いのネタ探しも必要。意識して周りの出来事を観察すれば、日常生活の中にもネタはたくさん見つかると思います。

それを周りの人と話し、一緒に楽しんでみましょう。

新しい一年が、たくさんの笑顔で健康で過ごせますように。