



健康だより

笑いでハッピー！ 笑顔で元気！

ステップ1 笑顔で健康になろう

笑うと副交感神経の働きが活発化。心臓や呼吸、血圧などの動きが緩やかになり心身共にリラックスします。緊張の多い人ほど笑いが必要。

ステップ2 笑って楽しい気分になろう

笑顔は相手に敵でないことを知らせる人類共通のサインで、周囲を安心させます。また笑顔を作ると顔の表情筋の働きが脳に伝えられ「楽しい・うれしい」気持ちになります。これは作り笑いでも同じ効果だとか。

SKYふれあいフェスティバル(3月11~12日、峰山地域公民館)丹後保健所コーナーに

野菜ひな壇飾り登場



野菜や果物、きのこ、海草、春の野草をふんだんに使ったひな壇。桃の香りやごちそうに誘われ、野菜の動物たちもかけつけました。弥生3月、野菜たっぷり子ども達の健康やかな成長を！

「笑う門には福来る」が健康面でも注目されています。笑って元気になるなら一石二鳥！ 笑いのパワーをよく知って健康のステップアップをしてみませんか。

長年の習慣もあって笑い方は千差万別。「あっはっはっ」と楽しい笑い。「にっこりあいさつ」など社交的な笑い。苦笑い……。あなたはどのタイプの笑いが多いでしょう？



笑いの意外な効果

自律神経のバランスを整える
免疫力アップ
つらい痛みを軽くする効果も
ストレスを和らげてリラックス
腹筋など筋肉を使う運動効果
胃腸の働きがよくなり消化力がアップ
血糖値を抑える効果にも注目

「笑顔」のレッスン

鏡を見て笑顔の練習をしましょう。唇の端が左右対称に上がることが大切。また目が笑っていないと怖い表情に。



お笑いや落語を見る。指ゲームなどへの挑戦で自分の失敗を笑う。自分にとって心地よい時間を持つ。ああ幸せ幸せとつぶやくなど。できにくければ、せめて肩の力を抜き息をゆっくりはき、リラックスを。



川柳

で読む健康づくり

大切な人に気持ちを伝える時のお手本のような初々しい一句。見習わなくちゃ！

平成17年度健康川柳コンテストには中学生、高校生、一般の方から211作品の応募をいただき20人が優秀賞

に入選されました。今回は人気投票ベスト5をご紹介します。

たばこいや
だけどあなたは
大好きよ

京丹後市（高校生）青木なつみさん

吸いません
誓えどまた吸い
スイマセン

与謝野町（一般）近江裕之さん

息の合った暮らし
ぶりが見えてきま
すね

習慣を変えること
はむずかしい。ま
してニコチン相手
には...

喜寿夫婦ふたり
合の手よイシッ
ッは

与謝野町（一般）廣野二三子さん

SKYフェスティバル(3月11~12日、峰山地域公民館)で優秀20作品が展示されました



指折り
ボケを
防ひねる

京丹後市（一般）梅田重子さん

俳句が浮かばなくても指を動かせばぼけ防止に役立ちます



恋女房
肥のまにやら

京丹後市（一般）森岡静代さん



こんな句を女性が読むなんて。女性の敵！！

すこやか日記

うちの祖母は、現在92才。要介護の判定を受け、足腰は不自由ながらも毎日元気に過ごしている。

その祖母が毎日3回かかさず行っていることは、入れ歯の手入れである。食後は車椅

子で洗面所まで行き、ていねいに歯ブラシで入れ歯をみがいている。

そのせいかどうかは分からないが、昨年冬、家族全員が風邪で倒れた時も祖母一人は元気だった。小柄ながら食欲は旺盛で食事も家族とほぼ同じものを毎食残さず食べて

いる。祖母と洗面所を共用している私は、時々無造作に置かれた入れ歯に、どきっとしながらも90才を過ぎてもなお、きちんとお口の手入れができる祖母に長生きの秘訣を感じている。

(文)