

すこやかメニュー



笑って元気！ ～笑いの健康効果～

『笑う門には福来たる』ということわざがあるように、思いっきり笑うと心も体も元気になるかもしれません。笑いが、心や体に効果があるということは医学的に実証されつつあり、最近では病気の予防効果もあると注目されています。今回はその笑いの効果をご紹介します。

1 免疫力アップ

笑うと身体に悪影響を及ぼす物質を攻撃してくれるリンパ球の一種「ナチュラルキラー細胞（NK細胞）」の働きが活発になります。

ナチュラルキラー細胞は、全身を巡回し、ウイルスなどの病原菌を見つけると攻撃を行う免疫細胞です。活発に働

健康カレンダー

2月 16～28日

17 木 運動・口腔教室
10:00～11:30 保健センター

22 火 総合健診
7:30～10:30 交流センター

すっきりスリム教室
13:30～15:30 体育館

24 木 運動・口腔教室
10:00～11:30 保健センター

3月 1～15日

2 水 いきいきクラブなごみ会
10:00～11:00 保健センター

4 金 すっきりスリム教室
13:30～16:00 体育館

15 火 乳幼児健診
13:00～15:00 保健センター

町立病院外来診療 2月16日～3月15日

- 整形外科（午前のみ）
3月1日（火）、3月15日（火）
- 整形外科（午前・午後）
2月16日（水）、3月2日（水）、
3月9日（水）
- 眼科（午後）
2月22日（火）、3月1日（火）、
3月8日（火）、3月15日（火）
- 皮膚科（午後）
2月18日（金）
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

くほど、感染症やがんにかかりにくいと言われています。

2 脳の動きが活性化

脳の海馬は、新しいことを学習するときには働く器官です。笑うと活性化されて、記憶力がアップします。また、笑いによって脳波のなかでもアルファ波が増えて脳がリラックスするほか、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。

3 血行促進・筋力アップ

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です。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。笑っているときは心拍数

や血圧が上がります、呼吸が活

発となって酸素の消費量も増え、いわば「内臓の体操」の状態となります。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。さらに、大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。

4 幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、ランナーズハイの要因とも言われ、モルヒネ

の数倍の鎮痛作用で痛みを軽減します。

笑う気分になれる時は、作り笑いでもいいので口角を上げて笑ってみましょう。笑顔を作るだけでも同じ効果が出るそうです。笑って健康！健やかな日々を送りましょう。

問合せ先 保健福祉課保健係
TEL 53・3155



今月の健康標語

あさごはんは 毎日 しっかりたべてね（赤川1 谷口 まなみさん）

戸籍の窓

こんにちは よろしく

12月15日
平尾 ほたるちん 元一・さつき
(新田)

ご結婚 おめでとう ございます

12月22日
浅井 美輝さん 市南4
吉田 ひなさん 札幌市

ごめいふくを お祈りします

12月13日
吉田 正美さん 75歳 (新田)
1月2日
藤岡 靖晃さん 85歳 (新田)
東 博さん 85歳 (麻生)
1月5日
鈴木 一夫さん 94歳 (市北1)
1月8日
岸前 ミヤさん 86歳 (赤川3)

ご厚志ありがとうございます ございました

☎ 社会福祉協議会へ

●亡夫の生前のお礼として
高崎 恵子 様 (市南4)
50,000 円
(故由雄様)

●社会福祉のために
(財)北海道信用金庫ひまわり財団 様
100,000 円

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、
本人の承諾を得て掲載しています

【編集後記】

成人式では、新成人の方々の衣装
や髪形がとても魅力的でした。中
には成人式のために衣装を新調し
た方や、親が成人式に着ていたスー
ツを着てきた方もいました。みな
さん笑顔で撮影に応じてくれたの
で、楽しく撮ることができました。
ありがとうございました！

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで
悪意が増殖し、迫ってくる。
一気読みエンタテインメ
ント！
最終章、あなたが感じた
恐怖は反転する。

「闇 祓」 おすすめ図書

辻村 深月 著
新着図書

祓いに来た。

この家は、殺させない。
「ボーダーライト」

「うちのクラスの転校生は
今野 敏 著

何かがおかしい…」
「零の晩夏」
岩井 俊二 著

クラスになじめない転校
生・要に、親切に接する委
員長・滯。しかし、そんな
彼女に要は不審な態度で迫
る。唐突に「今日、家に行っ
ていい？」と尋ねたり、家
の周りに出没したり…。ヤ
バイ行動を繰り返す要に恐
怖を覚えた滯は憧れの先輩・
神原に助けを求めが…。
身近にある名前を持たない

「その農地、私が買います」
高橋 久美子 著

「母との食卓」
藤井 恵 著

大竹 しのぶ 著

柚木 麻子 著
岩井 俊二 著
今野 敏 著
高橋 久美子 著
藤井 恵 著
大竹 しのぶ 著

日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館
を開館しています。
皆さんぜひご利用ください。

2月20日(日) 10:00～
13:00

休館日

2月11日、13日、
21日、23日、27日、
3月6日、14日

14回のおはなし会

ハーモニカや大がたかみしばいなどを
おこないます。

開催日 2月19日(土)

時間 10:30～11:00

場所 月形町図書館 2階 会議室



インターネットで蔵書検索
「図書検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP 53-3677

月形川柳社の作品

朝日浴び キラキラ光る 雪乱舞

しんしんと 降る雪山に つかれ果て 本間 柳子

除雪車の 音で目覚める 寒い朝 高崎 恵子

屋根よりの 雪が流れて 山になる 本間 柳子

国会は 現内閣の 子猫たち 高崎 恵子

石川 清柳

