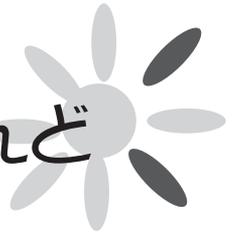


# 笑顔でイキイキ！健康らんど



## 『新年福笑い』

新年の健康づくりのスタートに何をお題にしたらよいか、スタート一同で考えました。いつもの健康づくりや健診の話もいいけど、たまにはこんな話も、今回はこんなタイトルでお話させていただきます。

「笑うと血糖値下がった」「がなが消えた」等、笑いと健康が関係あるようなお話を聞いたことはありませんか？体のメカニズムから生活習慣病予防を保健指導している保健師や栄養士としては気になり、調べたらいろいろ出てきました。笑う動物は人間だけだそうです。最近は色々なストレスを抱える方がいます。ストレスがたまると、身を守るために調整する役割の脳・自律神経・副腎をつなぐルートやホルモン・神経伝達物質等が乱れたり過剰に働きます。そうになると、うつ等の精神症状、血糖上昇等の身体症状、認知症のような症状が出たり、疲労感が抜けないこともあります。

笑うと、体はどうなるので

しょうか？

まず、副腎から分泌されるホルモンが適量となり血糖値の上昇をおさえます。

笑いが脳を刺激してがん細胞を攻撃するNK細胞が増えます。

脳をリラックスさせる効果のあるセロトニンが増え、副交感神経が優位になり心身がリラックス状態になります。笑った時には体がこのようになっていくんです(笑いだけで病気が完治するわけではありませんが)。

面白くもないのに笑えるか！という方、あきらめないで下さい。笑顔になるだけでも先ほどの効果が出るという報告もあります(鏡をみてニッコリ)。今は、「笑い話の本・DVDや面白いホームページもあるみたいですね。」楽しいから笑うだけでなく、笑うから楽しいのだ」という言葉もあります。

今年1年が皆様にとって笑顔の1年となりますように。

■お問合せ先／

母子保健係 ☎23-10500

いつまでも  
みんな  
生き生き

## 『動いて食べて、健康な一年を』

新しい年がスタートしました。皆さんはどんなお正月を迎えましたか？冬場は除雪で忙しくされている人も多いと思いますが、雪と寒さで体を動かすのも億劫な季節ですよ。

さて、体を動かす筋肉量は30歳がピークで、その後は加齢とともに低下するといわれます。歩く速度が遅くなる、足の筋力が弱くなる、ふくらはぎが細くなる…。思い当たる人は、最近注目されている「サルコペニア」かもしれません。

サルコペニアとは、加齢により筋肉の合成と分解のバランスが崩れて、筋肉量が減ってしまうことで、80歳を過ぎると50%以上に認められるといわれます。廃用症候群、いわゆる寝たきり状態は単に安静や臥床による筋肉の萎縮だけではなく、サルコペニアを合併していることが多いそうです。

サルコペニアは次の3つの悪循環で進行するとされています。

①サルコペニアにより転倒する  
ことが増え、骨折する  
②安静などにより体を動かすことが減るので、食事量や食欲が低下し、たんぱく合成が障害され、低栄養になる

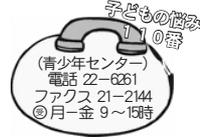
③筋肉に必要なたんぱく質が不足し、回復が遅れてしまいサルコペニアがさらに進行する

では、サルコペニアの予防はどうしたらいいでしょうか。

普段から体を動かして、筋肉を使うことが大切です。足腰が痛いとか動くのも大変ですが、必要以上の安静は逆効果になります。あわせて、食事の内容にも気をつけましょう。高齢になると、あっさりしたものや魚類が中心になりますが、筋肉を維持するたんぱく質は、肉類だと効率よく取れるからです。よく体を動かし、よく食べて、今年も元気に過ごしましょう。

■地域包括支援センター

☎23-10100



## 子育てを楽しみませんか。

### ぐりとぐら 32年の活動に表彰

町絵本館を拠点に活動している、読み聞かせの会「ぐりとぐら」が、子どもの読書推進に対する取り組みが優秀であると認められ、北海道知事より表彰を受けました。

平成6年に絵本館ができた14年も前から地道に活動を続け、平成16年には、子どもの読書活動優秀実践団体として文部科学大臣より表彰を、今回で2度目の表彰を受けたことは、皆様から活動が認められた証でありま



す。「会長や役員が長い期間続けることなく、次の世代へ上手く引き継がれ、会員全員が目的や活動内容などを理解しながら取り組んでいけたことが長期間続けられた最大の要因です」と、当会設立時の会長が話してくれました。

また、今回の受賞に対しての喜びを聞いたところ、「ぐりとぐらは所有する部屋がないので、賞状や盾を頂いても置き場所に困ってしまいます。可能であれば活動資金の援助を頂ければ助かります。」とのことでした。会員数約25名の年間会費は一人2400円、最近では、読み聞かせの出前もあり、他町村へ出向くことが年間15回程あるので、今一番の悩みは活動資金とのこと。

読み聞かせが子供たちの成長にどのような効果があるかは図り知れませんが、きっと意味のある活動であることは参加した子供たちが、将来理解してくれ

ることでしょう。

## 子育て支援センターだより



### ★2月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳）	6日（水）
きらきら広場（1歳）	13日（水）
のびのび広場（2・3歳）	20日（水）

どの広場もひなまつりの飾りを制作します  
場所はセンターで10時からです

■申込み／1月10日（木） 9時30分～

### ★第4回 子育て講座（クッキング）

- 日時／2月27日（水）10時から
- 場所／保健福祉会館（栄養学習室）
- 内容／ミネストローネ（野菜トマトスープ煮）  
持ち物 おにぎり（パン）・エプロン・三角巾・お椀とスプーン・おしぼり・お茶
- 会費 一家庭 300円～350円程度（材料費）
- 申し込み 1月17日（木）

1月5日まで休館です（日曜日閉館）

子育て支援センター（南2東1）☎22-0419

開館時間 9時半～16時（11月～3月）

（正午～13時は掃除のため一時閉館）

休館日 日曜日、祝日、年末年始

## 野犬掃とうを実施



人や他の動物への危害防止のため、野犬掃とう（放たれている犬も対象）を実施します。

■日時／1月7日（月）～3月31日（土）  
愛犬が対象とならないよう、次のことを守りましょう。

- ・放し飼いや、逃げ出せる環境で犬を飼育しない。
- ・散歩の際は必ずリードを装着する。
- ・犬の登録、狂犬病予防注射を行い、登録鑑札票、予防注射済票を首輪に着ける。
- ・犬がいなくなった時はすぐに役場に連絡する。
- ・犬が戻った時の連絡も忘れずに！

■問合せ／町環境対策課地域衛生係

☎56-8008