

# しつちよる? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に!」

健康増進課健康づくり班 ☎73・5504

No. 107

## 大変なときほど

### いいことを探そう

立春を迎え、いよいよ春の到来です。禅寺では、立春早朝に「立春大吉」と書かれた厄除けの札を張り出し、1年の無病息災を願うとか。コロナはもちろんですが、災いや病はそれだけではありませんよね。春とともに、明るい気持ちで日々を過ごせるといいですね。

### 気の持ちようで免疫力アップ

まん延防止等重点措置が適用され、生活面だけでなく精神的にも制限がかかっています。そんなか?長引く自粛生活の中で、不安や恐怖、怒りや悲しみ、落ち込み、パニックなど、マイナスの感情が多くなり、それが持続することで免疫力も下がってきます。「病は気から」ではありませんが、①気の変化・心理的なストレスを強く感じる↓②微細な物質の

変化・体を守るための免疫で

ある「ナチュラルキラー細胞」

の働きが弱まる↓③細胞の変

化・炎症が起こる↓④組織・

臓器の変化・アレルギー症状

や血糖値の上昇等、臓器に影響

を及ぼし病気を引き起こす

ことが科学的にも証明されて

います。逆を言えば、気分が

落ち込まないように気を付けて

いれば病気になるにくいとい

えます。これを利用しない

手はないと思いませんか?

自分の中にある

不安とつきあう方法

外出しないからと言って、

だからだら過ごすことはおス

スメできません。コロナ前の日

常の習慣をできるだけ続け、

家事や仕事など自分の役割を

果たすことで、充実感が得ら

れます。時には口に出して自

分をほめたり、ねぎらったり

することも心を軽くするのに

役立ちます。また、深呼吸を

心がけ体を動かすことで全身

の血流が改善し、リラクセス

効果も!免疫力を上げるビタ

ミン類やたんぱく質を十分に

摂ることもおススメです。も

う一つ、ぜひ取り入れて欲し

いのが笑うこと。ストレス

を感じないで毎日を過ごすこ

とは難しいですが、あまりく

よくよせず、笑顔を心がける

ことで気持ち明るくなりま

す。作り笑いでも脳は騙され

気分が良くなるといわれてい

ますので、ぜひ挑戦してみ

てください。大変なときだから

こそ捉え方を少し変えて、い

いことを探してみませんか?

心に春風が吹くことを願って

います。

### 【ちよび塩クイズ】

次のうち、免疫機能を高める食材はどれでしょう。

ニンジン、トマト、キャベ

ツ、ブロッコリー、納豆

(答えは9ページに掲載)

## 柳井警察署だより

☎0820 (72) 0110  
柳井警察署 ☎0820 (23) 0110

### 優良運転者講習がオンラインで受講できるようになりました!

令和4年2月1日(火)から、運転免許証の更新に必要な「優良運転者講習(30分)」をスマートフォンなどで受講できるようになりました。生活スタイルに応じて、時間、場所を選ばず受講できますので、山口県総合交通センターや警察署等での受講が不要となります。

手続きの流れは、次のとおりです。

#### ○更新はがきによる案内

「優良運転者」の方にオンラインでの受講が可能であることをお知らせします。

#### ○講習動画の視聴

マイナンバーカードが必要です。

#### ○更新手続

山口県総合交通センターや警察署等で視力検査、手数料の納付、写真撮影などを行い、更新後の運転免許証を交付します。

詳しくは、山口県警察のホームページをご確認ください。

