

竜崎温泉温水プール指導日  
(10月21日～11月20日)

| 実施日 |   |
|-----|---|
| 10月 | 25日(水)、26日(木)                             |
| 11月 | 1日(水)、2日(木)、8日(水)、9日(木)、<br>15日(水)、16日(木) |

- 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。
- 指導時間は午前10時～午後3時30分です。
- 実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター  
☎0820(73)5506

- 献血を実施します**  
皆さまのご協力をお願いします
- 11月9日(木)
    - ・しまとびあスカイセンター  
午前9時30分～11時30分
    - ・農業者健康管理センター  
午後1時30分～4時
  - 11月21日(火)
    - ・東和総合センター  
午前9時30分～10時45分
    - ・日良居庁舎  
午後0時30分～1時45分
    - ・たちばなケアプラザ  
午後2時45分～4時
- ※いずれも400ml限定となります。

- 周防大島町B&G海洋センター体育館の使用停止について**  
11月1日(水)から12月28日(木)までB&G海洋センター体育館に非常時等に対応できる空調を設置する工事のため体育館の使用を全館停止いたします。
- 平素よりご利用いただいている皆さまには、大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力を頂きますようお願い申し上げます。
- 問い合わせ  
社会教育課スポーツ振興班  
周防大島町B&G海洋センター  
☎0820(78)5048

元気ですか？  
こころは 保健師です

笑いは身体の万能薬

みなさんは毎日笑っていますか？  
幼児は平均すると、一日に400回も顔全体を使って大笑いしているそうです。しかし大人では一日20程度の口元だけで笑う微笑みになってしまい、70歳を過ぎると一日2回程度にまで減るのだとか。「笑う門には福来る」と言いますが、笑うと気分が明るくなるだけでなく、身体に備わる自然治癒力や免疫力が高まり、「健康」に役立つことが証明されています。毎日の健康づくりに「笑顔」を取り入れてみませんか？

笑顔の効果！

- ① 免疫力の向上  
細菌やウイルスを破壊する免疫細胞が増加し、活性化する
- ② 記憶力・判断力の向上  
全身の血行が促進され、脳への血流が増加し、脳機能が活発化する
- ③ ストレス減少、やる気向上  
心のリラクセスに欠かせないホルモンや「脳内麻薬」とも呼ばれ、モルヒネ以上の

周防大島町保健師 行田 美穂  
(健康増進課 健康づくり班)

- ④ アレルギー改善  
鎮静作用と幸福感、やる気を与えるホルモンが分泌する
- ⑤ 心臓病、糖尿病、リウマチを予防  
心拍数や血圧、食後血糖値の上昇を抑制し、免疫疾患に関与する細胞を減少させる
- ⑥ 基礎代謝、筋力の向上  
顔やお腹の筋肉が鍛えられ、基礎代謝が増える

楽しいから笑うのではなく、  
笑うから楽しくなる！

笑顔が素敵な人を見ると、ついこちらまで幸せな気持ちになります。楽しい「快」の感情が増えれば自然と笑顔も増えますが、なかなかそうはいかない時もありますよね。そこでおススメするのが「作り笑顔」。楽しい事がなくても、口角を上げ表情を動かして笑顔を伴うことで、脳は笑っていると錯覚し、気分がほぐれ楽しい感情が湧いてくるそうです。笑う事ができるのは人間の特権で、他の動物には出来ないことです。人生、笑ったもの勝ちかもしれませんね。(※ただし、「泣く」こともストレス発散には重要です)

■問い合わせ 健康増進課健康づくり班  
☎0820(73)5504