



笑顔のチカラ

新年、明けましておめでとうございます。
 いよいよ、平成 21 年を迎えることとなりました。昨年は、皆さんにとってどのような一年だったでしょうか。
 今年も、良い年でありますように・・・そのためには、まず自分自身や、家族が心身ともに健康であることが大切
 です。そこで、今すぐ始められる健康法を提案します。

それでは突然ですが、問題に答えてください。
 ・・・・1 たす 1 は？

「に—————っ！！！」と、答えられたらばっちりです。口角が上がったでしょうか？
 目じりも下がって、大きな声がでているとなお良いです。



オススメの健康法、それは「笑う」ことです。できれば思いっきり。とっても簡単に
 できますが、心身に良い効果がいっぱいあります。
 そのひとつに、「笑うと免疫力がアップする」ということがあります。耳にしたこと
 がある方もいるのではないのでしょうか。「笑う」という良い情報が脳に伝えられることで、
 NK（ナチュラルキラー）細胞という白血球をつくるリンパ球の一種が活性化されるの
 です。この細胞は全身に 50 億個存在して、ガン細胞を攻撃する働きを持つので、活発
 に働いているとがんや感染症などの病気にかかりにくくなるといわれています。

その他の効果としては、

（1）血行促進

思いっきり笑うことは、深呼吸や腹式呼吸と同じ。酸素がたくさん取り込まれ
 て、血液の循環が良くなります。

（2）自律神経のバランスが整う

体を活動的にさせる交感神経と、体をリラックスさせる副交感神経のバランス
 は大切。笑っているときは刺激とリラックスが交互におこるため、自律神経のバ
 ランスを整えます。

（3）筋力アップ

腹筋や胸の横隔膜、顔の表情筋など、さまざまな筋肉を使うことで、多少なり
 とも筋トレ効果が。笑いすぎたときにおなかやほっぺたが痛くなること、ありま
 すよね。

（4）鎮静作用

笑うと脳内ホルモン「エンドルフィン」が大量に分泌されます。エンドルフィンにはモルヒネの数倍もの鎮静
 作用があり、痛みを軽減します。

人間が幼いときから持ち合わせている、他の生物には見られない「笑う」という行動。その効果に着目し、「笑
 い療法士」という職業もできています。現在では、全国で 300 人以上の笑い療法士が活躍しているそうです。

昔から、「笑う門には福来る」といいます。笑えない状況もあるかもしれません。しかし、笑えないときにこ
 そぞひ、気持ちを切り替えて笑ってみてください。思い出し笑いでも、作り笑いでもかまいません。効果はあり
 ます。そうすることで、自分も周囲も少しでも楽しい気持ちになれば、しめたもの。

さあ、笑って福を呼び込もうじゃありませんか。



～ Health Information for you ～

笑顔でこんにちは



加藤 ^{ふうあ} 楓愛 ちゃん

（ 川 桁 ）

お父さん 加藤 和也さん

お母さん 由美さん

歌にあわせて踊るのが大好きな楓愛ちゃん。
 もうすぐ 1 人で歩き出しそうな感じです。健康
 で元気に育ってください。
 （パパ、ママより）

当日はお父さんが休みでご機嫌だった楓愛ちゃん。歌と音楽にあわせて踊って見せてくれました。
 ※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の方は、広報担当までお申し出ください。

サークル紹介 №5

第 5 回目は「猪苗代少年剣士会」さんです。

" 剣友 " 猪苗代少年剣士会



会員信条

1. 私達は元気に挨拶をします。
1. 私達は友達と仲良くし
 年長者の教えを守ります。
1. 私達は剣道を通して
 心と身体を丈夫にします。
 を柱に、礼儀正しく 元気いっぱい！
 切磋琢磨の 17 名の剣士達です。

稽古日 水曜日 — 18：00 ～ 19：30（中学生～）
 金曜日 — 18：00 ～ 19：30（小学生・中学生合同）
 土曜日 — 18：00 ～ 19：30（日本剣道形）
 場所 猪苗代警察署 3 階 武道場
 連絡先 猪苗代少年剣士会 代表 安部なか ☎ (64) 2724
 見学はいつでも O K。直接道場へおいでください。



※このコーナーでは活動を P R したい団体の皆さんを募集します。毎月 1 団体ずつ紹介していきますので、ご希望
 の方は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。☎ (62) 2111