

# ヘルシーなの健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515  
あつみライフランド  
☎33-0386

### 心も体も健康に

心の健康は、生き生きと自分らしく生きるために重要な条件です。心の健康には、体の状態や経済的な状況、職場環境や対人関係など、多くの要因が影響しますが、中でも体の状態と心は相互に強く関係しています。例えば、ストレスが多いと風邪などの感染症にかかりやすくなることはよく知られています。

### ◆心の健康を保つ生活

適度な運動やバランスのとれた食事は、体だけでなく心の健康においても重要です。休養と十分な睡眠をとり、ストレスとうまく付き合うことは、心の健康に欠かせない要素です。

また、十分な睡眠をとることも大切です。しかし、平成26年度田原市特定健康診査問診の結果によると、本市では22・8%の方が睡眠で休養が十分とれていないと感じているこ

とが分かりました。睡眠不足は疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせます。

また、心の病気の一症状として不眠が現れることが多いことにも注意が必要です。

### ◆『笑い』で健康に

おなかの底から笑うと、心も体も元気になったという経験はありませんか？実際に「笑い」により医学的な効果が得られることがわかっています。

本市では、2月17日（金）に健康たはら21計画推進講演会『笑い体操〜心も身体もリラックス〜』を開催しました。講

師の河村さんからは、笑いの効果や笑いを生活に取り入れる方法などを教えていただきました。



●笑い体操管理士の河村さん

◆作り笑いでも効果は同じ  
おなかの底から笑うのが一番ですが、必ずしも声を出さなくても大丈夫です。口角を上げて微笑みだけの作り笑いでも効果が得られます。

### 笑いの効果

- リラックスできる  
安らぎを与えるホルモン「セロトニン」を分泌
- 免疫力がアップ  
自己治癒力を高める「エンドルフィン」やがん細胞を排除する「ナチュラルキラー細胞」が活性化
- 脳が活性化  
脳血流が増えて酸素が脳に行き渡り、脳細胞の動きが活発になる。脳障害や認知症の予防にも効果的
- 腹式呼吸による健康効果  
横隔膜・内臓のマッサージ効果があり、むくみが取れる。アルファ波が出てリラックスし、体温が上昇、血糖値が低下
- 体の筋力アップ  
胸やおなか・腰・背中などの筋肉を動かすことで筋力アップ。大げさに笑うことで表情筋も鍛えられ、肌のはりやつやが出る。



## お手軽3分フィットネス 105

### 腕伸ばしストレッチでリラックス!

ひじから手首にかけてパソコン作業をする人や手首を使うスポーツをする人が疲れのたまりやすい箇所です。腕をしっかり伸ばしてたまった疲れをケアしましょう!

スポーツ課 ☎23-3531



- ① 正面をまっすぐ見て、正座する。
  - ② ①の状態から、前傾姿勢をとり、体の前に肩幅ぐらいで両手の甲を床につける。
  - ③ ②の状態から、息を吐きながらお尻を少しずつ上げていき、ひじが曲がらないように意識しながら、両手の甲に体重を乗せて両腕を伸ばす。
- ※①～③を数セット繰り返す。