

広報つつじの郷

第二圏域

「広報つつじの郷」は、年2回の発行を予定しています。
地域包括支援事業の実施は、朝霞市より委託されています。

新型コロナウイルス感染症予防に

外出時は、マスク着用

うつらない！うつさない！

を心掛けましょう



マスク着用していると気づかぬうちに
熱中症になっていることもあります。

いつも以上に水分補給を心掛けましょう。

外出の際は、ソーシャルディスタンス（社会的距離）

を保ちましょう。飛沫感染を防ぎましょう！



目次

2ページ…社会福祉士より「不安」や「ストレス」で体調不良になっていませんか？

3ページ…コーディネーターより「にいさんぽ」～疫病退散～

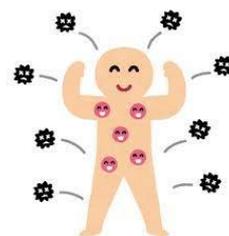
4ページ…介護支援専門員より「笑いは身体の万能薬」

地域包括支援センターつつじの郷

〒351-0021 朝霞市西弁財 1-10-21 ブリランテ朝霞台 103

048-472-1574

笑いは身体の万能薬



免疫力を高める方法として**笑い**と免疫力の関係についてご紹介します。

よく知られている「**笑う門には福来る**」という故事ですが、近年この故事を裏付ける様々な研究結果が発表されています。**笑い**には免疫細胞であるNK(ナチュラルキラー細胞)を活性化させる作用があります。このNK細胞は、体内をパトロールしウイルス感染や細胞の悪性化が起こっていないかを探る他、異常が発生した際には最前線で防衛部隊として働くという重要な役割を担っています。

しかし、このNK細胞は非常にナイーブな性質がありストレスや加齢によるパワーダウンは避けられません。そこで弱ったNK細胞を活性化させ十分な免疫力を発揮する為に有効なのが**笑いの力**です。

そうは言っても、ストレスの多い現代では**笑う**機会も少なくなっています。

そこでお勧めの方法ですが・・・

- ① お笑いのTV番組を見たり、落語を聴いたりする。
- ② 自分の笑いのツボを知る。
- ③ 顔の筋肉をほぐす。
- ④ 口角を上げつくり笑いをする。 等々・・・

つくり笑いでも免疫力が上がる事が報告されています。

つまり、心の底から笑おうと意気込まなくても大丈夫なのです。

無料で免疫を高める**笑い**をもっと日常生活に取り入れてみませんか？

