

ほのぼの通信 第17号

2024年 6月 1日 発行

訪問看護ステーションかしわら

電話：072-970-2171

FAX：072-970-2172



柏原市社協イメージキャラクター
「ほのぼのちゃん」

若葉が美しく、紫陽花の映える季節となりました。利用者様、ご家族様ともにこれから来る夏の暑さに負けず元気に過ごせるよう、当ステーションも全力でサポートさせていただきます！



健康と笑いの関係

笑うことは体に良い効果がたくさんあります。大笑い・ほほえみ・作り笑い、どんな笑いでも効果があることが分かっています。「楽しいから笑うのではない、笑うから楽しいのだ」(米心理学者/ウィリアム・ジェームズ)という言葉もあります。これまで行われた研究から分かっている効果についてご紹介します。だんだん気持ちも前向きに、楽しい気分になってきますよ～。

笑いの健康効果

・免疫機能が高まる

ナチュラルキラー（NK）細胞の活性化

NK細胞とは白血球の一種で体内に異常がないか全身をパトロールしており、癌細胞やウイルス感染細胞を発見するとすばやく攻撃し排除する役割を持っています。「笑い」によって免疫細胞が増加し、ストレス・緊張・抑うつ・疲労・痛みなどの心身の状態が改善したという報告もあります。

・自律神経が整う

身体をリラックスさせるため、不安や緊張などのストレスを緩和させることができます。また、幸せホルモンと言われるセロトニンや、痛みを抑え気分が高揚する作用のあるエンドルフィンが分泌され、ストレスが解消されプラス思考になり幸福感を高めると言われています。



・血行の改善、筋力アップ

笑うと全身の血流が良くなり新陳代謝が活発になります。血圧や血糖値の安定や脳への血流も増加するため認知症予防の効果があります。口周りの筋肉や呼吸筋が鍛えられ誤嚥性肺炎の予防効果もあります。

・対人関係が良くなる

笑顔には人間関係を円滑にする効果もあります。笑顔を交わすことは、相手に対する好意や開かれた姿勢を示し、その結果、親密さが深まります。人は笑顔を向けられると自然と好感を抱き、その人との距離を縮めようとする傾向があります。

みんなで笑って一緒に心身の健康を目指しましょう。



令和6年5月 ご利用状況

	認定	人数
介護保険	介護	47
	支援	7
医療保険	医療	14

● 訪問看護・リハビリご希望の方はご相談ください。



2025年日本国際博覧会(大阪万博)まで1年をきりましたよ!



開催場所：夢洲（ゆめしま：大阪市臨海部）
開催期間：2025年4月13日（日曜日）～10月13日（月曜日）184日間
来場者数：(想定) 約2,820万人
テーマ：いのち輝く未来社会のデザイン「Designing Future Society for Our Lives」
サブテーマ：◆Saving Lives（いのちを救う）
◆Empowering Lives（いのちに力を与える）
◆Connecting Lives（いのちをつなぐ）
コンセプト：People's Living Lab（未来社会の実験場）

その中で大阪府と大阪市は、大学や企業等とともに産学官一体となって大阪ヘルスケアパビリオンを出展予定です。「REBORN（再生・生まれ変わる）」をテーマに、「いのち」や「健康」の観点から、子どもから大人までが楽しみながら、ミライの大阪の可能性を感じることができる展示や体験を提供・発信します。

メイン展示・体験ゾーン『まち中のスキャンマシン』『都市移動用のモビリティ』『ミライのフード体験』『ミライのヘルスケア体験』『ミライの医療』

サービス・食体験・中小企業ゾーン『ミライの大阪の食・文化』『ミライに向けた中小企業・スタートアップの技術・サービス』

イベント・交流ゾーン『ミライのエンターテインメント（イベント・催事）等、各ゾーンで様々な展示を行う予定です。楽しい体験ができればいいですね！