

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

【笑いの力でこころも体も健康に】

「笑う門には福来る」と言います。笑いは、自分が元気に生きるため、人と親しみ、心を合わせて生きていくために、必要です。

赤ちゃんは、周りの人の笑顔を真似て育っていきます。また、「病は気から・・・」とよく言われます。気持ち沈んでいる時には、病気になりやすいようです。笑うと、気持ちを明るくプラス思考に変えて、病気を遠ざけます。

【笑いの効用】

免疫力のアップ	がん細胞などと闘うナチュラルキラー（NK）細胞や、病原体を攻撃する免疫司令塔のヘルパーT細胞、抗体をつくるB細胞の増加。
糖尿病の予防・改善	食後の血糖値上昇をゆるやかに。
関節リウマチの改善	炎症を抑える物質の増加。
筋力アップ	心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発になり酸素の消費量が増加。 腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などが活発に。
こころの健康	副交感神経の活性がアップ、脳波がリラックスした状態に。
認知症予防	脳の血流が増え、やる気の出るホルモンや、癒しのためのホルモンの分泌量が増加。

【毎日笑える工夫を】

- おもしろい話を聞いたり、自分で考えたりして笑う
- おもしろい事がなくても、いつも表情だけは笑顔を心がける（免疫力アップには、つくり笑いでも効果あり）
- 心の底から楽しく笑う
- 歌を歌うなど、自分の好きなことに打ち込む
- 「好きなこと」をイメージする
- 落語や漫才、お笑い番組、笑える本など、笑う機会を積極的につくる

【泣くことも笑いと同様の効果が♡】

さほど強くないストレスには笑い。とても強いストレスには泣く事で対応するという仕組みが人間にはあるようです。辛い時は思い切り泣くこともストレス解消になります。

問合せ先 保健環境課 保健予防係（保健センター） ☎82-5490

ノロウイルスを予防するには

激しい腹痛や繰り返す嘔吐・下痢・・・冬場に流行するノロウイルス。感染力はインフルエンザよりも強力です。家庭、保育園、学校、職場などで集団感染を起こします。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者の方は、重症化する事があり注意が必要です。

今年は新型ノロウイルスの大流行が危惧されています。

特効薬やワクチンが無いので、予防が大切です。口からウイルスを取り込むことで感染するので、予防の基本は「手洗い」です。特に外から帰宅した時とトイレの後は、爪の内側やふち、指のまた、手のひらのしわなど洗い残しが無いように、石けんを使って丹念に洗いましょう。また、カキをはじめ、アサリやホタテなどの二枚貝は海水中で内臓にノロウイルスが蓄積されているため、生食は避け、中心部まで十分に（中心温度85～90℃で60～90秒以上）加熱したものを食べましょう。

周りに感染した人がいたら、ふん便・おう吐物の処理にも注意が必要です。使い捨てのマスクやゴム手袋を使用して処理したものはビニールなどで密封して処理してください。汚れた床やドアノブの消毒は次亜塩素酸ナトリウムを用いましょう。

次亜塩素酸ナトリウム消毒液 ～台所用塩素系漂白剤（5%）を原液として使用

- ①通常のお掃除・・・調理器具、ドアノブ、手すりなど
1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯弱の漂白剤を加える＝0.02%
- ②汚染がひどい場所用・・・おう吐物やふん便などが付いた床、衣類など
500mℓのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯の漂白剤を加える＝0.1%

感染した場合、すぐに診察してもらい、治療を受ける必要があります。水分と栄養補給による対症療法で、脱水や体力の消耗を防ぎながら回復を待ちます。自己判断で下痢止めの薬を飲まないようにしましょう。症状が回復した後も、ふん便からのウイルス排出は1週間～1ヶ月続くため注意が必要です。

問合せ先 保健環境課 保健予防係（保健センター） ☎82-5490

シニア教室開催のお知らせ

毎月、多方面の方を招いて健康や日常生活に役立つ内容で開催しています。皆様の参加をお待ちしています。お申し込みは不要ですので、直接会場へお越し下さい。

【参加費】 無料

【日程・内容】 12月24日(木)午前10時～12時

「誰でも簡単にできる家庭の省エネ実践法と地球温暖化防止一冬編一」

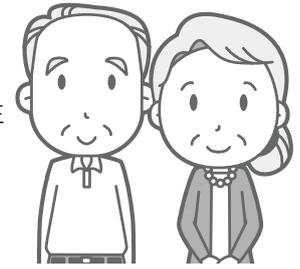
【講師】 群馬県地球温暖化防止活動推進センター 磯貝享子 先生・吉澤敏則 先生

【持ち物】 東京電力から毎月届く「電気ご使用量のお知らせ」、筆記用具、めがね

【会場】 旧小坂小学校(1階西教室)

【対象】 どなたでも参加できます。

■問合せ先 健康課 高齢者支援係(包括支援センター) ☎64-8804(直通)まで



ママと一緒に楽しい親子ピクニック

おうちで親子二人でいるとなんだか息が詰まることも…。音楽に合わせてお子さんと一緒に体を動かすと、いつもと違った親子のコミュニケーションが楽しめるかも♪

子どもが喜ぶ明るい音楽にあわせて、ママも楽しくエクササイズ!

講師 OKJ認定エアロビックインストラクター 山田久琴さん

対象 生後9か月くらい～3歳くらいの乳幼児とその両親

日時 12月18日(金) 10:00～12:00

会場 下仁田町保健センター1階集団検診室(下仁田町下仁田111-2)

持ち物 運動できる服装、汗拭き用タオル、

参加費 無料

※申込み方法⇒下記まで電話でお申込みください。

又は直接保健センターの職員に声を掛けていただいてもかまいません!

申込み・問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター)☎82-5490



12月の「保育園子育て応援(保育園体験)」活動計画



「保育園子育て応援(保育園体験)」は、在宅の3歳までの乳幼児と保護者及び妊婦さんが参加できます。参加ご希望の方は、希望される保育園へお問い合わせください。

保育園	馬山保育園	青倉保育園	
会場	保育園ホール	保育園内	
実施日	12/17(木)	12/4(金)	
時間	10:00～11:00	10:00～11:30	
対象児	妊婦さんと3才児まで	妊婦さん～未入园児	
内容	リトミック	親子ふれあい遊び	
	乳幼児の育て方及び在園児との交流	保育園児とあそぼう 園庭開放	
準備するもの	運動の出来る服装でお出かけください。	動きやすい服装でご参加下さい。	
講師	リトミック講師 田中文華、蟻坂弘江 担当保育士 寒河江恵子	参加ご希望の方は事前にご連絡ください。	

※保育園の見学や子育て相談はいつでも実施しています。ご希望の方は保育園へお問い合わせください。

■問合せ先
馬山保育園 82-2323
青倉保育園 82-2549
下仁田町役場 健康課福祉係
64-8803(直通)

2015winterイルミネーション道の駅しもにた

点灯イベント 12月5日(土)午後5時30分

内容 ちびっ子お菓子無料配布・ホットドリンク無料

点灯期間 12月5日(土)～

点灯時間 午後5時30分～午後10時

主催 下仁田町商工会青年部

問合せ先 下仁田町商工会 ☎82-3206

行政相談

日時 12月2日(水)
午前9時～午後1時

場所 下仁田町役場

問合せ先 総務課 行政係
(内線302)