



新年を笑顔で
健やかに迎えましょう

笑うことで免疫力アップ 笑う門には健康も来たる

新型コロナウイルス感染症が拡大する可能性がある状況で、不安や心配を抱え、ストレスを感じている人もいるのではないのでしょうか。

過度なストレスは免疫力を低下させる原因となるので、こんなときほど「笑い」で免疫力をアップし、感染予防に役立てましょう。



「笑い」を取り入れよう

「笑う門には福来たる」ということわざがあるように、昔から「笑い」はよいものとされてきました。

笑うことで身体と心によい影響を与えるだけでなく、笑いによる幸福感は自分だけでなく、周りも明るくします。ぜひ、自分なりの「笑う」手段を見つけ、生活に取り入れていきましょう。

「笑い」の効果

①免疫力アップ

笑うことで、免疫力を高める細胞の働きが活性化されます。免疫力が高まると病気の予防や、がん細胞を破壊し、がん抑制にも効果があるといわれています。

②記憶力・判断力が活性化

「笑い」は脳の活性化とリラックスが同時に起こるので、記憶力がアップする、テキパキ判断を下せるなどの効果があります。

③ストレス軽減

笑うことで、心を穏やかにする効果のあるセロトニンと、やる気を高め、ストレスを軽減させる効果のあるドーパミンという脳内ホルモンが分泌され、ストレス軽減につながります。

ほかにも、血行を促進したり、基礎代謝がアップするなど、「笑い」が高い健康効果をもたらすことがわかっているため、笑いを生活に取り入れ、健康な身体を目指しましょう。

Health



歯を大切に
しましょうね！

歯周病と認知症の関係

歯 周病は日本人が歯を失う原因の第一位であり、「世界で最も感染者数の多い病気」としてギネスにも認定されています。歯が抜けて噛めなくなると、噛むことによる脳の活性化が起こりにくくなり、認知機能を低下させ、認知症のリスクを高める原因となります。

また、近年の研究で、認知症の約7割を占めるアルツハイマー型認知症の原因となる「アミロイドβ」というたんぱく質が、歯周病菌により脳へ蓄積する速度を速めてしまうことがわかりました。

さらに、歯周病の脅威は口腔の中だけではありません。アルツハイマー型認知症だけでなく、糖尿病や狭心症、心筋梗塞などの原因となるため、「全身に影響がある感染症」という意識を持ち、日ごろから、ていねいな歯みがきを心がけ、歯周病を予防することが大切です。

そして、痛みや出血、違和感が起きてから受診するのではなく、定期的な歯科受診で、歯みがきでは落とせない歯石を除去してもらいましょう。

Dentistry

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その171



今月のお料理

寒い日の一品に♪

和風麻婆豆腐

今

回は、あつあつで食べるとおいしい和風麻婆豆腐のご紹介です。

メインとなる豆腐は、木綿豆腐や絹ごし豆腐が一般的に使われますが、製造方法によって、栄養価も異なります。エネルギーやたんぱく質は、木綿豆腐の方が多く、焼き豆腐はさらに多く含まれます。

また、豆腐は骨の材料となるカルシウムも多く含まれ、体を維持する植物性たんぱく質として1日1回はとりたい食材です。

【作り方】

- ① 白ねぎはみじん切り、きのこ類は食べやすい大きさに切る。豆腐は約4cmに切る。
- ② フライパンに **A** を入れて火にかけ、香りが出たら、ひき肉を入れて炒める。きのこを加えてさつと炒めたら、**B** を入れて煮る。
- ③ 塩で調味したら、**C** でとろみをつける。
- ④ 豆腐を加えてひと煮立ちしたら火を止める。お好みでねぎを散らす。

Cooking

1月の健康カレンダー

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場	開催時間
---	----	------

◆チェアエクササイズ

5・12・26日	まなびの郷	(午前9時15分～10時15分)
7・14・21日	大里多目的集会所	(午前9時15分～10時15分)

◆まちかどエクササイズ

5・12・26日	まなびの郷	(午前10時30分～11時30分)
7・14・21日	まなびの郷	(午前9時15分～10時15分) (午前10時30分～11時30分)

◆スマイルヨガ

6・13・20・27日	まなびの郷	(午前10時45分～11時45分)
7・14・21・28日	鶴殿福祉センター	(午前10時45分～11時45分)

◆スポーツボイス

11・18日	まなびの郷	(午前9時30分～10時30分) (午前10時45分～11時45分)
--------	-------	---------------------------------------

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

子どもとお母さん（会場 鶴殿福祉センター）

日	内容	開催時間
---	----	------

25日	すくすく育児相談	(午前9時30分～11時30分)
-----	----------	------------------

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

1月の休日救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
1日	谷 地 内 科	内 科
2日	笹 屋 内 科 外 科	外 科
3日	ましようクリニック	内 科
9日	真 砂 小 児 科	小児科
16日	新 谷 クリ ニ ッ ク	外 科
23日	山 口 クリ ニ ッ ク	外 科
30日	かじの内科クリニック	内 科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内 科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。