



# さくら診報

令和元年11月1日発行 第190号

## 笑いの効能

～笑いによる3大効果とは？～

笑うと風邪をひきにくい？笑いは成人病に聞く？笑いは認知症の予防になる？

昔から「笑いは百薬の長」とか、「一笑一若（1度笑うと、一つ若返る）」などといわれますが、最新の医学研究では笑いによる健康効果が明らかになっています。

今回は立川らく朝さん（日本の落語家で医学博士。落語立川流所属。笑いと健康学会理事、日本ペンクラブ会員）の笑いによる効果のお話です。



### 笑いによる3大効果とは？

#### 1. 免疫機能の正常化

笑いはインフルエンザなどの感染症やがんの予防にもなるといいます。

#### 2. 血圧を下げる効果

リラックスすることで自律神経のバランスがよくなり血圧が下がります。

#### 3. 血糖値を下げる効果

笑うとインスリンを分泌する遺伝子の作用で血糖上昇を抑えるようです。



### 笑いの基本はコミュニケーション

笑いとは「人や場に対する思いやり」の表れです。笑いとはコミュニケーションの中から生まれてくる気遣いであり、サービス精神です。良いコミュニケーションは認知症の予防にもなります。

まずは自分から笑いましょう。そうすることで周りにもきっと笑顔が伝染していくことでしょう。

「万次郎 何でもトライ 笑顔もて」（日野原重明「100歳からの俳句創め」より）

介護支援専門員 飯塚かおり

【地域密着通所介護】

桜台介護予防デイサービスセンター

当デイサービスセンターでは毎年度2回、ご利用者様・ご家族・民生委員・区の職員・地域包括支援センター職員にお集まりいただき『運営推進会議』を開催しています。

令和元年度、第1回目を10月19日(土)に開催致しましたのでご報告致します。

『運営推進会議』は今回で7回目となり、毎回多くの方々にご参加いただき、ご意見・ご要望・助言をお聞きできる場となっています。今回も11名の方々にご参加いただきました。

\* 利用状況・機能訓練実施状況・研修報告・防災・行事などのお話をさせていただきました。皆様方との意見交換では、今後に繋がる貴重なお話を聞くことができました。

ご利用者様が、機能訓練の休憩中に作成した新聞紙バッグです！！

どんな使い方をしようかな？ 使い方はいろいろ♪



桜台介護予防デイサービスセンター

管理者 須田 悦朗

阿部クリニック令和元年 11 月外来予定表

日	曜日	午前		午後	日	曜日	午前		午後
1	金	中村	川嶋	中村	16	土	飯島		
2	土	飯島			17	日			
3	日				18	月	中村	須藤	須藤
4	月				19	火	小島	高橋	中村
5	火	小島	高橋	中村	20	水	中村	須藤	中村
6	水	中村	須藤	中村	21	木	須藤	宮田	飯島
7	木	須藤	宮田	飯島	22	金	代診	川嶋	飯島
8	金	中村	川嶋	中村	23	土			
9	土	中村	須藤		24	日			
10	日				25	月	中村	須藤	須藤
11	月	中村	須藤	須藤	26	火	小島	高橋	中村
12	火	小島	高橋	中村	27	水	中村	須藤	中村
13	水	中村	須藤	中村	28	木	須藤	宮田	飯島
14	木	須藤	宮田	飯島	29	金	中村	川嶋	中村
15	金	中村	川嶋	中村	30	土	飯島		

\* 整形外科(金) 午前

\* 漢方外来(火) 午前

\* 皮膚科(木) 午前

\* 胃内視鏡・超音波検査(月・水) 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

\* 訪問診療ご相談ください

発行:医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会