

## お出かけをして 笑顔いっぱいの 生活に

年齢を重ね、疲れやすくなり、歩くのが大変になると、**お出かけ**の機会が減ってしまいます。家に閉じこもりがちになると、やる気が低下して筋力がおとろえたり、不安になったり、お腹がすきにくくなり食欲がない状態が続くと、さらに筋力が低下し悪循環となります。栄養・身体活動・社会参加はどなたにとっても大切なこと。心身ともに健康であるために、積極的に**お出かけ**をしてたくさん**笑って**介護予防の一步につなげませんか。

## おでかけの効果



- 🏠 運動機能の維持向上～**お出かけ**することで体力がついたり、筋力の低下を防ぐ
- 🏠 認知機能の低下防止～**お出かけ**するには日時や、身だしなみを気にしたり頭をつかう
- 🏠 孤独感の解消～**お出かけ**し色々な人と交流することで『自分は1人ではない』と思える
- 🏠 精神の安定～**お出かけ**して他者とコミュニケーションをとることで気分転換になる
- 🏠 社会的役割・自己実現～**お出かけ**すると社会との関わりができ、自分らしい生き方ができる

### 副作用ゼロの笑いの力

#### 幸せホルモン

免疫力UP

美肌効果

不眠解消

鎮痛効果



有酸素運動

うつ克服

血圧低下

認知症予防

## 笑いの効果

- 😊 **笑う**と幸せな気分～**笑顔**は心身を健康にすると医学・心理学で証明
- 😊 自律神経のバランスが整う～**笑顔**はリラックス状態に切りかわるスイッチ
- 😊 **笑顔**で若々しく～**ニコッ**とすれば若く見え、ムスツとすれば老けて見える
- 😊 **笑う**だけで免疫力アップ～免疫力向上・がん予防の効果に期待
- 😊 血流と血糖値が良くなる～退屈な日と**笑った**日では血糖値に大きな差
- 😊 脳の活性化と認知症予防～おもしろいと感じたり、**笑った**りすると脳の働きが向上

## よく笑う人の特徴



- ★ 人とよく会話する 😊
- ♥ 野菜をよく食べている
- ★ 運動習慣がある
- ♥ よく外出する
- ★ 毎日7～8時間の睡眠
- ♥ 心配、不安、悲しみはできるだけ短時間で乗り越える



アメリカでは、笑いの男女差はないのですが、日本では男性が笑あなすぎるそうです。

笑うコツは、「人とよく会話する」こと!!  
人と話す機会があればあるほど、笑う機会も増えます。  
男性のみならずもっと笑いましょう! 😊



みなさんご存知ですか？  
9月は『アルツハイマー月間』、そして  
9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。  
認知症について一緒に考えてみましょう。

# 認知症の “いま”を知ろう

## 認知症とは・・・

さまざまな原因で脳細胞が傷ついたり、働きが低下する状態です。  
記憶する。理解して判断する。計画を立てるなどの力が落ちて、生活に  
さしさわりが出ます。誰もがなる可能性があります。

## 地域で支えよう！

少しずつできないことが増えても、できることはその人自身で。できない  
事は家族や地域の人と協力し合い、認知症になっても暮らし続けられる  
ような地域を作っていきます。  
村には、認知症を正しく理解し、偏見を持たずに温かい目で認知症の方  
を見守るサポーターが 698 人います。

## 情報を集めよう！



\*9月18日(水)～30日(月) 認知症図書展示 (自治センター)

\*9月18日(水)・25日(水) オレンジカフェ (自治センター)  
14:00～16:00 どなたでも参加いただけます。

## 理学療法士による 健康講演会

若い時からの  
予防も大切!!

40歳から参加  
できるのね。



最近、足腰の痛みが  
出てきたなあ…

農作業や仕事をひと休みし  
て、みんなと一緒に参加し  
てみよう♪

## 私にピッタリな運動ってなんだろう!?

～私に合った歩き方、歩数、運動方法とは～

- ・とき：令和 6年 11月 8日 (金)  
午後 1時30分～3時30分
- ・ところ：自治センター2階 大ホール

### 【講師】

市立札幌病院 リハビリテーション科  
理学療法士 高橋 拓真氏



※健康ポイントが2ポイント付きます。カードを忘れずにお持ちください。

65歳以上の方等の送迎を検討しています。  
ご希望の方は10月31日(木)までに地域包括支援センターまでご相談  
ください。

新篠津村地域包括支援センター ☎58-3363



☆マスク着用の有無は、ご自身で判断ください。