



# 生活支援コーディネーター便り vol14



千早赤阪村社会福祉協議会  
0721-72-0294



日に日に秋が深まり、木々の紅葉の美しさに秋の深まりを感じる今日この頃です。  
11月は昼夜の寒暖差が大きくなり、冷え込みや乾燥など高齢者にとって様々な  
トラブルが起こりやすい季節でもあります。くれぐれもご自愛の上、お健やかに冬  
をお迎えください。

## 11月25日は いい笑顔の日

11=いい、25=にっこり という語呂合わせが由来となっています。  
今月は笑顔や笑いの効用について、紹介したいと思います。

### ◆免疫力が高まる◆

笑うことでナチュラルキラー（NK）細胞という免疫細胞が活性化し、免疫力がアップします。またエンドルフィンという脳内物質が分泌されて痛みを和らげる効果もあるそうです。

### ◆脳の働きが活性化◆

脳の海馬が活性化されて記憶力がアップ。脳波のアルファ波が増えてリラックスします。

### 笑いの効果



笑顔は心地よく過ごすための必要な要素

### ◆自律神経に働きかける◆

笑うことはリラックスした状態を心にもたらし、自律神経を安定させます。

### ◆血行促進◆

大笑いすることで呼吸に必要な筋肉が大きく動かされ、息をしっかりと吸って吐くことができるようになります。体内に酸素がたくさん取り込まれ血のめぐりが良くなります。

「口角を上げる」ことで身体に良い影響が現れるのだそうです。  
心から楽しいと思っていなくても口角を上げて笑顔を作ると、脳が「楽しいのだ」と勘違いして、癒しホルモンのセロトニンやエンドルフィンという神経伝達物質が分泌され、多幸感をもたらすと言われています。



「幸せだから笑っているのではない。むしろ僕は笑うから幸せなのだ。」

フランスの哲学者アランの『幸福論』

## ふるさとの花

京都府

しだれ桜



「いと桜」の別名のように流れるような柔らかさと美しさは京情緒そのもの。  
弱々しさの中にも風雪に折れない芯の強さがあります。

新潟県

チューリップ



明治後期の長岡市で栽培が試みられ、商業生産が本格化したのが現在の新潟市です。チューリップの切り花出荷量は新潟県が全国1位です。  
花言葉は「博愛」「思いやり」

群馬県

れんげつつじ



ツツジ科の落葉低木。  
赤城山や嬭恋村の湯の丸高原などが有名。レンゲツツジは有毒植物なので人間だけでなく、牛などの動物も危険を察して食べないそうです。

生活支援コーディネーターは別名「地域支えあい推進員」と言います。

- ★地域に住む皆さまがどんな困りごとを抱えているかなど、地域の声を集め、困りごとの解決を目指して、人や資源、サービスにつないでいきます。
- ★話し合いの場（協議体）を設けて、皆様と一緒に支えあいの地域作りを推進します。
- ★地域の魅力をひきだして、「あったらいいな」を実現するお手伝いをします。

今月も最後まで読んでいただき、ありがとうございました。