



# 地域で和っしょい!

レストア川崎地域包括支援センターだより

発行：レストア川崎  
地域包括支援センター  
住所：宮前区犬蔵 2-25-9  
TEL：044-976-9590

地域包括支援センターは、市から委託を受けた高齢者の相談機関です。困ったとき、迷ったとき、どんなことでもお気軽にご相談下さい。相談料は無料です。『地域で和っしょい!』では、地域の活動や福祉の情報などをお伝えしています。



## 笑顔で一年を過ごしましょう

新型コロナウイルス感染拡大は依然厳しい状況にあります。2021年は心機一転、沢山笑って元気に過ごしたいですね。笑顔にはいくつもの良い効果があります。

### ①脳の活性化

笑うと脳の海馬が活性化され、記憶力がアップします。また、脳波（アルファ波）による脳のリラックス効果や、大脳新皮質に流れる血液量の増加により脳の動きが活発になります。

### ②血行促進

思い切り笑うことによって深呼吸や腹式呼吸と同じ状態になります。体内に酸素を沢山取り込むことで血行が良くなり、新陳代謝も活発になります。

### ③自律神経が整う

笑うと副交感神経が促進され、リラックス効果をもたらします。交感神経と副交感神経の切り替わりが頻繁にあることで自律神経のバランスが整います。

### ④筋力アップ

腹筋、横隔膜、表情筋を動かすことに繋がります。また、心拍数・血圧の上昇、呼吸が活発となることで“内臓の体操”の状態になります。

### ⑤幸福感と鎮痛作用

“幸せの脳内ホルモン”と呼ばれているエンドルフィンの分泌により、幸福感を感じられます。また、鎮静作用で痛みが軽減されます。

### ⑥免疫力アップ

NK細胞（ナチュラルキラー細胞）と呼ばれる免疫細胞を活性化させることができ、免疫力がアップすることで病気の予防につながります。



“作り笑い”も効果あり!

意識して笑顔を作ることで自然の笑顔と同等の効果があり、NK細胞の働きが活発になることが分かっています。



## 笑い皺 刻み刻みて 去年今年

老人保健施設レストア川崎 療養部・堺文子部長



一日1回は活字を読もう。  
一日10回は笑おう。  
一日100回深呼吸しよう。  
一日1000字書こう。  
一日10000歩歩こう。

以前友人から紹介してもらった本に書かれていました。私はこれに倣って日々過ごし、免疫力アップに努めています。中でも“笑うこと”が特に大切だと考えています。楽しさや幸せを感じた時は勿論、何も無い時でも笑顔を手掛けます。マスクをしていて表情が見えなくても、とびっきりの笑顔を作ります。また、コロナ禍で行動を制限しなければいけない中でも“今楽しめること”を見つけて笑顔でいようと考えています。皆様も“一日10回の笑顔”で、元気に2021年を過ごして頂けたらと思います。

\*参考『一読・十笑・百吸・千字・万歩』100歳を生きる処方箋（石川恭三著）

## 私達が笑顔になる時

子どもが一日300回以上笑うのに対して大人はその20分の1、70代以上になると2回程と言われていました。皆さんは一日何回笑いますか?どんな時に笑顔になりますか?レストア包括職員が笑顔になる時をご紹介します!皆さんも自分が笑顔になることを見つけてみましょう。

バラエティ番組を観て大笑いします。

演芸バラエティや旅番組を観ている時です。



子どもが笑っている顔を見ると自分も自然と笑顔になります。



自分で考えたダジャレを言った時におかしくて笑ってしまいます。



ユーチューブで面白い動画を観た時です。

ラジオを聴いている時に面白い内容だとクスッと笑えます。



# 仲よし会（鷺沼）



新型コロナウイルス感染症の影響で、鷺沼会館から鷺沼公園へ場所を移して活動されています。

12月7日は、午前9時よりラジオ体操を行い、その後は“ペタンク”というボールを使った競技を皆さんで楽しまれていました。

ペタンクとは…フランス発祥の球技。目標球（シュート）に向かって金属製のボールを投げ合い、相手のボールより近づけることで得点を競うゲームです。

## 毎日放送中！ みやまえご近助体操

イツコム地上波 11 チャンネルにて、宮前区オリジナルのストレッチ体操『風の中で』をベースとした 3 分程度の体操プログラムが放送されています。毎日続けてフレイル予防に努めましょう！

【放送時間】月～金曜日 8：30～8：35  
土・日曜日 7：00～7：05



## 宮前図書館「認知症の人にやさしい本棚」をご存じですか??

宮前図書館では、認知症に関する資料やチラシ類を小さな本棚に並べた『認知症の人にやさしい本棚』を設置しています。認知症当事者やその家族の方、ケアをする方など幅広く利用できる情報提供コーナーです。ぜひ一度、立ち寄ってみてはいかがでしょうか??

## 職員のつぶやき ~心温まるできごと~

先日、とある交差点で高齢の女性が転倒したところを通りかかるとある若い方々が助けて下さるとい場面がありました。コロナ禍で人との関わりに“感染”というハードルを感じてしまう状況ですが、その方々はそんなハードルをひょいと飛び越えて、さりげなく、当たり前のように行動してくださいました。「困っている人には手を差し伸べたい」という優しい気持ちに触れ、心が温かくなりました。



# 脳活 俳句を作ってみましょう!

初富士や  
とえぎる物は  
何も無い



今回紹介しました“俳句”は、世界で一番短い詩となります。十七文字の中に必ず季語を入れて作ります。作るのが難しいと思われるかもしれませんが、チャレンジしてみませんか?俳句は脳トレ効果もあります。散歩をして自然と触れ合い、先ずは見たまま感じたままを表現してみましょう。皆様からの俳句を募集し、次回の広報紙に掲載させて頂きたいと思えます。ハガキまたは FAX でご応募ください。素敵な作品をお待ちしております!

応募先→〒216-0011 宮前区犬蔵 2-25-9  
レストア川崎地域包括支援センター  
FAX: 044-976-9590

## 募集 不要なラジカセはありませんか??

地域で公園体操を新しく立ち上げたいと考えています。ご自宅に不要なラジカセ（電池式のもの）はありませんか??ご寄付いただける方は、レストア川崎地域包括支援センターまでご連絡ください。ご協力の程、宜しくお願い致します。



## レストア川崎クリスマス会

12月21日、老人保健施設レストア川崎内でクリスマス会が開催されました。今年は各フロアにてハンドベルの演奏とフラダンスが行われました。包括職員3名もフラダンスに参加し、『月の夜は』と『ホワイトクリスマス』の2曲を披露しました!

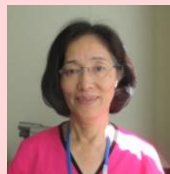


ご相談や、記事に関するお問い合わせは

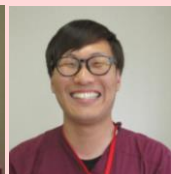
044 (976) 9590

rk-houkatsu@hanasakikai.or.jp

レストア川崎地域包括支援センター  
犬蔵2-25-9



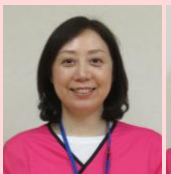
明石 (看護師)



小泉 (社会福祉士)



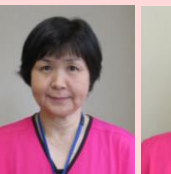
嶋 (保健師)



奈良 (主任ケアマネ)



川口 (看護師)



永野 (地域支援)



南波 (事務)