



～健康づくりコラム～

笑顔がもたらす心身の健康効果

あなたは、毎日笑えていますか？

ある調査によると、子どもたちは一日およそ 400 回笑うのに対して大人はわずか 11 ～ 15 回しか笑わないそうです。

最近「笑うこと」が心身の健康において効果的ということが医学的にも実証されつつあり、病気の予防や治療においても注目を集めています。

笑うことで免疫力アップ↑

免疫機能は年齢とともに低下し、病気の発生率が高くなります。若くて健康な人の身体でも 1 日 3000 ～ 5000 個のがん細胞が発生していて、このがん細胞や体に入ったウイルスなどと戦っているのが、リンパ球の一種である NK（ナチュラルキラー）細胞です。NK 細胞を活性化させることが、免疫力機能のカギを握っています。NK 細胞を強くするためには、楽しく笑うだけではなく次に紹介する三つの方法もおすすめです。

①適度な運動を週 3 回、出来れば毎日続ける

最も効果的な運動の目安は、少し速いと思えるくらいのスピードで、30 分ぐらいのウォーキングをすることです。激しい運動は逆にマイナスです。

②自分の好きなことを見つけて熱中する

例えば、カラオケ好きな人が熱唱すると NK 細胞が一気に活性化します。好きなことに打ち込む時の集中力がカギです。

③特に面白いことが無くても笑顔を心がける

NK 細胞の働きが弱い人や基準値の人は、作り笑いを続けた後に NK 細胞が活性化するという実験結果が出ています。

神経伝達物質ドーパミンは、口角を上げて笑顔の表情を作ることによって表情筋の動きが脳に伝わり楽しいと感じる部分を刺激します。笑顔を作るだけで幸福感が得られ、健康効果も期待できます。

「いつも笑顔で」を合言葉に免疫力を上げましょう！



～休日緊急診療当番医～ 1 月



土浦地区 診療時間 午前 9 時～正午 / 午後 1 時～ 4 時

| 【内科】 | | | 【外科】 | | |
|------|---------------|--------------|------|----------|--------------|
| 1 日 | 菊地内科医院 | 029-821-3770 | 1 日 | 淀縄医院 | 029-822-5615 |
| 2 日 | 石井内科クリニック | 029-841-6125 | 2 日 | 野上病院 | 029-822-0145 |
| 3 日 | 烏山診療所 | 029-843-0331 | 3 日 | 県南病院 | 029-841-1148 |
| 4 日 | 小原内科医院 | 029-821-1015 | 4 日 | 野上病院 | 029-822-0145 |
| 11 日 | かすみファミリークリニック | 029-828-8093 | 11 日 | 伊野整形外科医院 | 029-821-6028 |
| 12 日 | あおき内科クリニック | 029-825-8181 | 12 日 | 県南病院 | 029-841-1148 |
| 18 日 | 宮崎クリニック | 029-830-6800 | 18 日 | 神立病院 | 029-831-9711 |
| 25 日 | 高野医院 | 029-841-0154 | 25 日 | 松永医院 | 029-823-7771 |

石岡地区 診療時間 午前 9 時～正午

| 【小児科】 | | |
|-------------------------------------|--------|--------------|
| 1 日、2 日、3 日、4 日、11 日、12 日、18 日、25 日 | 石岡第一病院 | 0299-22-5151 |

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24 時間 / 365 日

おとな：☎ # 7119 子ども：☎ # 8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患▶



～シルバーリハビリ体操～ 1 月



◀自宅でできる体操を YouTube で配信中

☎ 介護長寿課（市民窓口センター）

| 場所 | 日時 |
|-------------------------|--------------------------------|
| 下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家） | 5 日㊟、12 日㊟、19 日㊟、26 日㊟／午前 10 時 |
| 下大津コミュニティステーション | 6 日㊟、20 日㊟、27 日㊟／午後 1 時 30 分 |
| 千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校） | 6 日㊟、20 日㊟、27 日㊟／午前 10 時 |
| 大塚ふれあいセンター | 5 日㊟、12 日㊟、19 日㊟、26 日㊟／午後 1 時 |
| やまゆり館 | 9 日㊟、16 日㊟、23 日㊟／午前 10 時 |



子育てお悩み相談室

仕上げ歯磨きについてのお悩み

仕上げ磨きに対するお悩みは少なくありません。歯磨きをしないでいると汚れているお口に慣れてしまい、時間が経つほど歯磨きを好きにさせることが困難になります。また、保護者が気づかないうちにむし歯が進行している場合もあります。

●歯ブラシを見ただけで泣き叫んで逃げってしまう

「歯磨きしつけ絵本」などを使って「歯磨きは手を洗ったりお風呂に入るのと同じこと」とお子さんが気づくまで何度も何度も読んであげましょう。

●わざと磨かせてくれない

お気に入りの人形やキャラクター・ぬいぐるみを使って歯磨きしている姿を見せる。あるいは兄弟がいる場合はお手本になってもらいましょう。

●泣いて磨かせてくれない

「あっ猫!」「あっ雨だ!」など、思わず目を奪われるようなことを言うと一瞬泣き止むので、この瞬間にパッと磨いてしまいましょう。

●口を開けない

お子さんが口を開けるまで待つ。あるいは首やからだをくすぐる。口を開けた瞬間にサッと磨く。

●暴れて磨かせてくれない

どうしても歯磨きできない場合はガーゼなどで拭き取る。またどうしても歯磨きしなければならない場合は歯ブラシでお子さんの歯肉や粘膜を傷つけて

しまう危険があるので、お子さんの頭を両足にはさんで歯磨きするか、家族などの協力を得てからだをおさえて磨く。

●どうしても磨かせてくれない

なにをやってもダメな場合は歯磨きの代わりにフッ素スプレーなどを利用してみる。また、小児歯科でみてもらうこともおすすめします。

ケース別に紹介しましたが、少しでもできたら、たくさん褒めてあげましょう。また、お口の汚れを頑固にしないように甘味物・甘味飲料の取りすぎには注意しましょう。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590

子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※1 月 5 日 予約開始



☆ベビーマッサージ（無料）

日時：1 月 21 日㊟ 午前 10 時～ 11 時

対象：10 組（生後 2 カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

講師：石濱 みち子（国際インファントマッサージ協会 公認インストラクター）

※ 24 時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

※詳細は、かすみっ湖ホームページをご覧ください。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 1 月

| 予定 | 日程 | 時間 | 予約 | 場所 | 問 |
|-------------------------------------|--|-------------|----|------------------------|-----------|
| 4 カ月児健診（令和 7 年 9 月生） | 14 日㊟ | 午前 9 時 15 分 | 要 | かすみがうら ウエルネス プラザ | 健康 増進課 |
| 1 歳児相談 （令和 6 年 12 月・令和 7 年 1 月生） | 13 日㊟ | 午後 1 時 15 分 | 要 | | |
| 1 歳 6 カ月児健診（令和 6 年 6 月生） | 15 日㊟ | 午後 1 時 15 分 | 要 | | |
| 3 歳児健診（令和 4 年 9 月生） | 16 日㊟ | 午後 1 時 15 分 | 要 | | |
| にこにこ教室（未満児） | 8 日㊟、22 日㊟、29 日㊟ | 午前 10 時 | 要 | | |
| にこにこ教室（5・6 歳） | 7 日㊟ | 午後 2 時 | 要 | | |
| にこにこ教室（個別） | 9 日㊟、19 日㊟、20 日㊟、 26 日㊟、27 日㊟、30 日㊟ | 午前 9 時 30 分 | 要 | | |

子育て相談カレンダー 1 月

| 予定 | 日程 | 時間 | 予約 | 場所 | 問 |
|-------------|-----------------|------------------------------|---------------------------|----------|-------|
| 子育て相談 | 13 日㊟、 27 日㊟ | ①午前 9 時 30 分 ②午後 1 時 30 分 | 1 月 5 日㊟ 午前 9 時 30 分から | やまゆり館 | やまゆり館 |
| 育児相談 | 15 日㊟ | 午前 9 時 30 分 | 要 | かすみがうら | 健康増進課 |
| ウェルカムベビークラス | 18 日㊟ | 午前 9 時 30 分 | 要 | ウエルネスプラザ | |