



「笑顔のチカラ」

笑顔は伝染するって知っていますか？

あなたが笑えば、あなたの近くの人が笑って、その人からどんどん笑いの輪が広がっていきます。

あなたは一日何回笑っていますか？
笑顔には、人を幸せにするチカラがあります。

あなたの笑顔で世界を幸せにしてみませんか？

1. 幸福感とストレス解消

幸せの脳内ホルモン「セロトニン」が分泌され幸福感がもたらされます。また、気持ちを楽しめる効果もあります。

2. 免疫力を高めます

笑うと善玉神経ペプチドが発生し、NK細胞（体に悪影響を及ぼす物質を退治する細胞）を活性化し、ガンやウイルスに対する抵抗力を高め、病気のリスクを遠ざけます。

3. 血行を促進します

思いつき笑いや腹式呼吸や深呼吸と同じ状態になります。体内に酸素が多く取り込まれるので血行が良くなり新陳代謝も活発になります。腹式呼吸は病気や老化の原因となる活性酸素を

取り除く物質を発生させてくれます。横隔膜も動くので胃腸の消化機能も良くなります。

4. 自律神経のバランスを整えます

自律神経は交感神経と副交感神経の2つで成り立っています。交感神経の役割は心をリフレッシュさせて頭をすっきりさせる働きがあり、副交感神経の役割は気分をリラックスさせてストレスを軽くする働きをもっています。この2つの神経のバランスが崩れてしまつと、ストレスが増してしまいます。

笑顔には、副交感神経を優位にしてくれるので、心がリラックスでき、自律神経は安定します。

5. 脳の働きを活発にします

脳の海馬は、新しいことを学習するときに働く器官です。笑うと活性化されて、記憶力がアップします。また、笑いによって脳波のなかでもアルファ波が増えて脳がリラックスするほか、意思や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。

6. 人間関係の潤滑油

いつも笑顔の人の周りには人が集まり、明るい雰囲気が出ています。笑顔でいると自分自身も明るい気持ちになれますし、笑顔を見て周りの人をも、明るい気持ちにするのです。人間関係が良好になり物事がよい方向に進みやすくなります。

介護予防・介護保険のご相談、高齢者に関するご相談は

☎ 45・8123

川を安全に楽しむために

川遊びが楽しいこれからのシーズン。川には急な増水などとても危険な一面もあります。5つのやくそくを守って、安全に川を楽しんでください。

清流の国ぎふ

保護者の皆さまへ

川で遊ぶときの注意点

- ① こどもだけでは行かない、行かせない。
- ② 雨の後など、増水している時は行かせない。
- ③ 警察や消防からの指示があればすぐに従う。
- ④ 川の流れる場所によって違うので注意する。
- ⑤ 川の深さは場所によって違うので注意する。
- ⑥ 携帯電話やパソコンで川の状態を確認する。



水に入るときの服装

- ① ライフジャケットをつけよう。
- ② めれでもよく乾きやすい服装にしよう。
- ③ ウォーターシューズ、リバーシューズなど脱げない靴をはこう。(かかとの無いビーチサンダルは脱げてあぶない！)



5つのやくそく

- ① 川には生き物がいっぱい。魚・虫・鳥などの動物や植物のことをたくさん感じてね。
- ② 川のそばではこどもだけで遊ばないこと。絶対に一人で行かないでね。
- ③ 川は楽しいところだけど怖いところもあるよ。川を知って、自分でできることを考えてみよう。
- ④ 川はいつも変化しているよ。遊ぶときは天気や川の流れることに注意しよう。
- ⑤ 川の中へ入るときはライフジャケットをきちんとつけよう。



●岐阜県川の防災情報

岐阜県内の「雨量」や「水位」をリアルタイムでチェック!
<http://www.kasen.pref.gifu.lg.jp/>



●ぎふ川と道のアラームメール

地域別の大雨や洪水、通行止めなどの情報があなたの携帯電話やスマートフォンへ自動送信!
<https://service.sugumail.com/gifu/member/>



©岐阜県

参考・出典:公益財団法人河川財団発行「水辺の安全ハンドブック」