

1 がんの予防 2 うつ予防 3 高血圧の予防

笑うことでNK細胞（ナチュラルキラー細胞）が活性化し、がん細胞を攻撃する力が高まります。また、笑うことでストレスが軽減され、免疫機能が正常化されやすくなります。

笑うことで副交感神経が優位になり、セロトニンという物質が分泌され、心身の安定が得られます。また、ストレスホルモンの分泌が減少することも分かっています。

笑うという行為を繰り返すだけで、高血圧に対して効果を発揮したり、高血圧を予防することができると考えられています。

MIYOSHI SMILEで健康に

近年「笑い」には、身体的にも精神的にもさまざまな医学的効果が証明されつつあります。ストレスの多い現代では、笑う機会も少なくなっています。意識して笑いを日常生活に取り入れてみましょう。

脳梗塞・心筋梗塞の予防

笑うことにより、血液を固まりにくくする生理活性物質を分泌させます。この物質は、コレステロールが動脈壁にしみこむのを防ぐ効果もあるとされ、脳梗塞や心筋梗塞を予防することができると考えられています。

4 血糖値の上昇を抑制する

笑うことで血糖値の上昇を抑制する効果があるという研究結果が複数あります。これは、笑うことでストレスホルモンであるコルチゾールの分泌が減り、血糖値の上昇が抑制されるためと考えられています。

【参考】公益財団法人 長寿科学振興財団（健康長寿ネット）

MIYOSHI SMILEで豊かな生活を ～すまいる！つながる！フレイル予防！～

誰もが健康に過ごすために重要なフレイル予防。フレイル予防は高齢者に関わるイメージがありますが、若いうちから行う予防は、健康寿命を延ばし、人生をより豊かにするための重要な取り組みの1つです。そもそも、フレイル予防は心や人とのつながりも含めた多面的な考え方。単なるたんぱく質の摂取や単独での運動ではなく、家族や地域の友人仲間と一緒に時間を過ごし、同じ価値観を共有することがフレイル予防に重要です。すでに「三芳町フレイルサポーター」による住民主体活動が立ち上がっており、身体機能・日常生活・つながり等の幅広い内容を住民と一緒に楽しくチェックしています。この活動を通して、新たな知識を得たり、新たな仲間を作ることもでき、生きがいを持った自分に出会えるかもしれません。

飯島 勝矢氏

東京大学高齢社会総合
研究機構 機構長・未来ビジョン
研究センター 教授

心身の健康と地域活
力の向上を目的に町
と連携協定を締結。

笑顔溢れる
活動です。

三芳町
フレイルサポーター
小濃 輝江さん

フレイルサポーターを通して、多くの
人とお話しをすることができます。
優しい人が多いので、笑顔に元気で
活動することができ楽しいです。

最高のスマイル
つながる活動だ！



子どもフェスティバルの
動画はコチラから。



MIYOSHI SMILE ～笑顔溢れるまちづくり～

5月11日(日)に開催された子どもたちが主役の祭典「三芳町子どもフェスティバル」。子どもの笑顔はもちろん、子どもの楽しそうな姿を見て、大人も笑顔をもらい、たくさんの人の笑顔に溢れた素晴らしい1日に。笑顔は多くの人に幸せをもたらし、みんなをハッピーな気持ちにしてくれます。今月の特集は「MIYOSHI SMILE」。町を彩るたくさんの笑顔と笑顔がもたらす無限の可能性について探っていきます。