

シルバーきりゆう

第62号



摩多利神社（川内町）

目次

摩多利神社・・・・・・・・・・表紙
笑い与健康・・・・・・・・・・2・3
安全・適正就業に努めましょう・・・4

コロナ対策・・・・・・・・・・5
事務局より・・・・・・・・・・6

公益社団法人桐生市シルバー人材センター

笑い与健康



○笑うことが健康に関係する！？

笑うことで病気がよくなるかという実験が20年前に行われました。例えば、
★リュウマチの患者に落語を聞かせたら病状が軽くなった。
★筑波大の先生は、こんな実験をした。

対象：19名の糖尿病患者

内容：500キロカロリーの寿司を食べさせ、1時間後、糖尿病についての講義を聞かせた場合と大阪の漫才師の漫才を聞かせた場合の血糖値の数値の変化を測定

結果：講義を聞いた場合…血糖値が上昇、200を超えた方もいた
漫才を聞いた場合…血糖値が下がった、たくさん笑った方ほど余計下がっていた

これがアメリカの糖尿病専門誌に速報で出て、それを見たロイター通信が「カロリー制限と運動、つらい事ばかりではなく、もっと笑いのある生活をすると、こんなに良くなると」世界中に配信しました。

科学的に解き明かそうと世界でも例もない研究が始まっています。

○笑い遺伝子

笑うと病気の改善が見られるということは・・・

いい遺伝子のスイッチがオンになる⇒体の細胞に備わっているおおよそ32,000の遺伝子は、生命に必要なホルモンや酵素を作る司令塔の役割を果たしている！

ホルモンや酵素が作られる時、メッセンジャーRNAという物質が遺伝子の情報をコピーします。笑いによって、メッセンジャーRNAのコピーが盛んに行われ、酵素やホルモンが沢山作られるのです。

笑うことでどの遺伝子のスイッチがオンになるのか??

最新の解析技術を使ってすべての遺伝子が調べられました。

結果・・・

新しいタンパク質細胞を作るために必要な64個のスイッチがオンに！



その一つ「リボソーム」に関する遺伝子は、活性化すると新陳代謝を促します。また、「ヘモグロビン（酵素を運搬するタンパク質）に関する遺伝子もありました。

酵素が身体中に行き渡ることで、いきいきと生活できるようになるのです。



○免疫力の向上

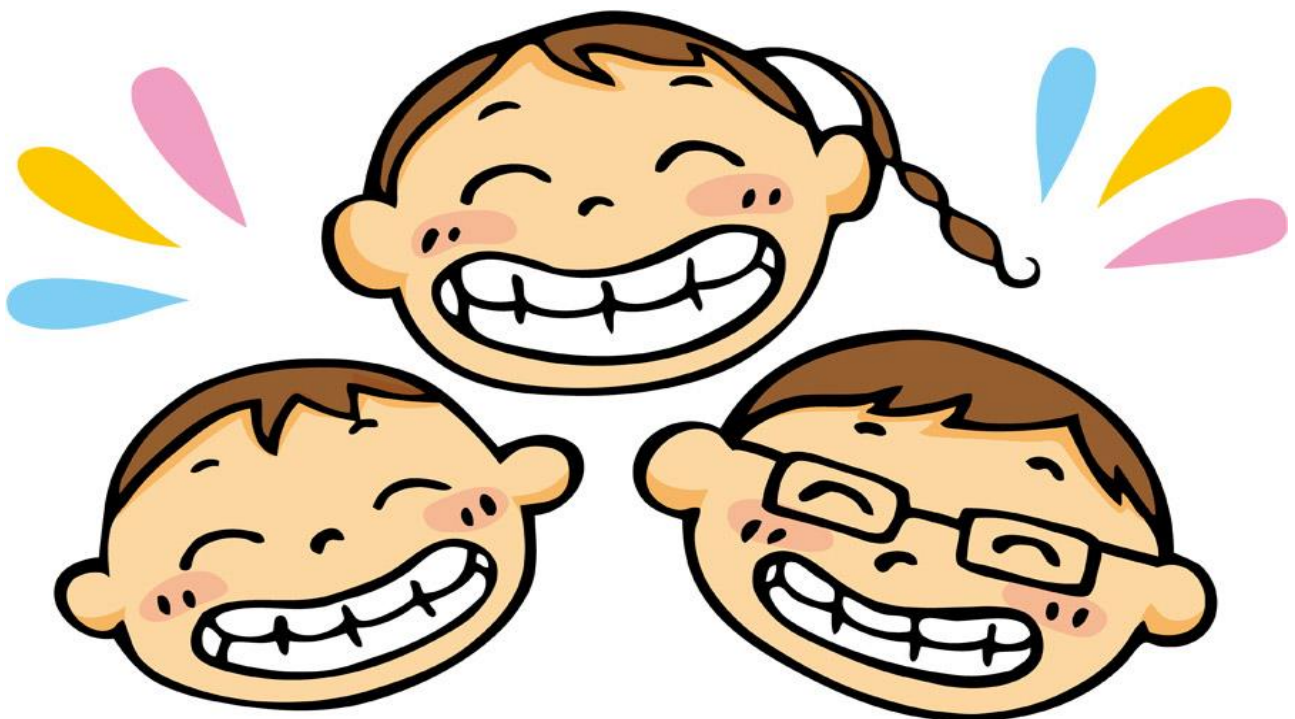
人間の体内では毎日 3,000 個以上のがん細胞が発生します。それを殺すのが免疫力和深い関係のあるナチュラルキラー(NK)細胞です。

笑いや前向きな気持ちが免疫力を高め  悲しみや不安は免疫力を低下 
ナチュラルキラー細胞・・・笑うと活性化して癌細胞をやっつけます！5分で活性化します。
しかし、免疫力を上げる注射では効果がでるまで3日くらいかかる。

今、3人に1人が癌になる時代であり、生活習慣病の代表が癌です。
癌は自分で作ったものであり、その原因は頑張りすぎが20%、食が30%、そして、心の持ち方が50%です。
人の身体60兆個の細胞の内、1日1兆個がコピーで置き換わり、60日で細胞の全部が置き換わります。永久細胞の心臓と歯は変わらないため癌はできません。コピーの失敗作が癌です。

ナチュラルキラー細胞が活性化することができる笑が一番の薬であるのです。

たくさん笑ってコロナにも負けないようにしましょう！



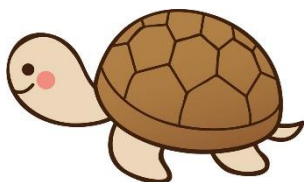
出典：「寝たきりにならない県民運動」 公益財団法人群馬県長寿社会づくり財団

安全・適正就業に努めましょう

なくなる事故

会員の皆さんにおかれましては、日頃から充分気を付けていることとは思いますが、事故がなくなっています。

皆さんの安全のためにも、今一度、安全就業への意識掛けをお願い致します。



事故発生状況

令和元年度 14件（傷害6件 損害8件）

	件数
男	14
女	0

- 車の運転 7件・植木作業 2件
- 草刈り・除草手作業 4件
- 屋内清掃作業 1件

令和2年度 8件（傷害6件 損害2件）
（4月～1月）

	件数
男	7件
女	1件

- 除草、清掃 3件
- 植木作業 2件
- 草刈り作業 2件
- 就業途上 1件

「自分は大丈夫」などの思い込みが・・・



作業上の決まり事は知っているし、自分は大丈夫！という根拠のない思い込み、過信。慣れから来るちょっとした油断が、事故に繋がっているようです。過信は危険です！！

また、事故は70代以降の男性に多くなっている傾向があります。

そして、年々年を取っていくわけでありますので、自分の年齢的な体力の自覚にも気を付けたいものです。

その上で自分の身体と相談しながら無理の無いよう安全な就業に努めましょう！！

お仕事を健康で長く続けるためにも皆さんで気をつけて行きましょう。

	60代	70代	80代
元年度	4	10	0
2年度	1	5	2

（件数）

※2年度は4月～1月まで

対策 事故ゼロに向けて、こんなことも考えています

これまでの事故の状況を見て気づいたのは、「その時、こうしていたら」防げたのではないかと、という事例が多かったことです。

そこで、会員の皆さんからのちょっとした工夫やアイデア、耳寄りな情報などを仲間で共有し、事故防止につなげていけたらと考えてみました。

日頃から気を付けていること、ヒヤッとしたこと、こうしたら上手くいったこと、などなど皆さんの一言をお寄せください。

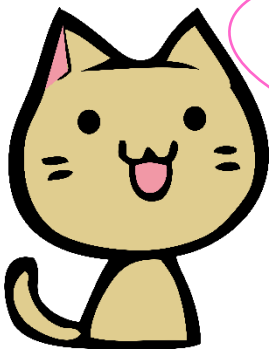


新型コロナ対策



新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、桐生市シルバー人材センターでも感染防止対策を実施しております。

皆様の健康を守るためにも新型コロナ感染防止対策にご協力をお願い致します。



センターで実施中の感染対策

- ・ 事務所内の換気・検温
- ・ 手指消毒・マスクの着用
- ・ アクリル板の設置 等

手指消毒

自動でアルコール消毒液が出てきます！
手をかざして消毒液が出てくるまでお待ちください。



体温測定

非接触で体温を計測します！

画面の円の中に顔全体が入るように立って音が鳴るまでお待ちください。

正常に測定できたら画面が緑色に縁取られ体温の表示と「ピロロロン」と音が鳴ります。
このようになったら OK です！



事務局より



お知らせ！

令和3年度「年会費」

正会員年会費 3,000円

互助会年会費 600円

合計 3,600円

●配分金より控除

請負就業で、令和3年3月分の配分金が3,600円以上ある方

⇒**令和3年4月23日振込の配分金**より控除させていただきます。

●現金納入のかた

- ・派遣就業のみで就業の方
- ・3月に就業されなかった方
- ・3月分配分金が3,600円以下の方

⇒**令和2年4月30日**までにセンターへ納入をお願いします。



編集後記

平素より大変お世話になっております。

毎日寒い日が続き、テレビを見ても毎日コロナニュースばかりです。センターもほとんど行事が中止になりました。心身とも疲れてしまうような毎日ですが、コロナが早く収束する事を願っております。

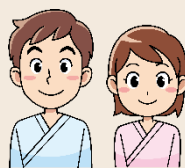
皆様くれぐれも健康にお気をつけて元気でお過ごしください。

片所、山洞、菅野、中村、周藤

新わたらせ健診を受けましょう！

自身の健康の保持や病気の予防を図るためにも、健康診断を受けることは重要です。

受診票が届いたら是非、健診を受けに行きましょう！



会員のお悔やみ

大須 芳男 さん(新宿)
令和2年8月17日

鈴木 潤一 さん(新宿)
令和2年9月10日

権田 邦男 さん(宮本町)
令和2年10月2日

小林 賢一 さん(堤町)
令和3年1月13日



謹んでご冥福をお祈りいたします。

シルバーきりゅう 第62号
令和3年3月25日発行



編集発行
公益社団法人桐生市シルバー人材センター
広報委員会

本部 桐生市美原町5番3号
TEL 0277-43-9161 FAX 0277-43-9162
<http://www.sjc.ne.jp/kiryu/>