



西保健センターだより 令和7年度冬号

皆様、どのような冬をお過ごしですか？

『笑う門には福来る』 笑うだけで心も体も健康に！

笑いヨガ にチャレンジしてみませんか？

- ・笑いヨガとは、笑いの健康体操です。
私たちは普段、冗談やユーモア等で笑いますが、体操として笑います。
- ・笑いヨガは、身体的効果・心理的効果・生活改善効果・社会的効果があります。
- ・笑いヨガなら、どんな気分でも笑えます。健康効果を実感できるので、継続しやすい健康法です。

ホッホッハハハ・イエーイ！

「ホッホッ」と言いながら胸の前で2回たたく。次に「ハハハ」と笑いながら顔の横で3回手を叩く。「ホッホッ」と「ハハハ」を交互に左右で2～3回繰り返したら両手を挙げながら「イエーイ！」とポーズを決めて笑う



ホッホッ

手拍子1, 2



ハハハ

手拍子1, 2, 3



イエーイ

交互に繰り返す

ナマステ笑い

胸の前で手を合わせ、相手の顔を見ながら「ナマステ」のあいさつに代えて「アハハハ」と笑いあう。一人で行う場合は、鏡を見て行う

アハハハ

アハハハ



スイミング笑い

笑い声を出しながら、泳いでいるときにように上半身と腕を動かして歩き回る

アハハハ



アハハハ

参考

日本笑いヨガ協会

NHK出版きょうの健康2025年12月号より引用

冬季うつとは？

- ・冬になると気持ちが落ち込んでやる気が起きない、という人はいませんか？これは「**冬季うつ（ウインター・ブルー）**」とも呼ばれています。
- ・これは決して気のせいではなく、体内で起こっている、れっきとした“不具合”です。

症状

	うつ病	冬季うつ病
共通点	気分の落ち込み 物事を楽しめない イライラする	
食欲	低下	過食
睡眠	不眠	過眠
体重	減少	増加

対策

①「日光を浴びる」



②「生活リズムを整える」



③「運動する」



④「栄養バランスの取れた食事（トリプトファン摂取）」



※トリプトファン…体内で作れない必須アミノ酸の一つ（例）豆腐、納豆、ナッツ類、バナナなど

症状が続く場合は医療機関を受診しましょう

くらしとこころの総合相談会

自殺に追い込まれる人の多くは「仕事や生活に不安がある」「借金が返せない」「眠れない」など経済問題や健康問題、人間関係など複数の悩みを抱えていると言われています。総合相談会では、専門家が一人ひとりの事情に合わせて相談をお受けします。それぞれの窓口に出向くことなく一度に下記の内容が相談できるこの機会を是非ご活用下さい

＜日時＞ 令和8年3月5日（木） 13:00～15:30

＜場所＞ 姫路市総合福祉会館 5階（姫路市安田3丁目1）

＜方法＞ 面接相談

※オンライン相談をご希望の方はお申し出ください。

- ＜相談内容＞
- ①精神科医による「こころの健康相談」
 - ②弁護士による「法律に関する相談」
 - ③ハローワーク・労働基準監督署による「労働に関する相談」
 - ④くらしと仕事の相談
 - ⑤健康・生活の相談

※各相談ともお一人20分までとさせていただきます。

＜定員＞ 各相談とも5名（先着申し込み順）

＜申込み＞ 保健所健康課まで（☎289-1645）までお電話ください。

＜申込み期間＞ 令和8年2月6日～2月20日まで

オンライン相談をご希望の場合は申し込み時にお伝えください。



【お問い合わせ先】

姫路市西保健センター

〒671-1116 姫路市広畑区正門通三丁目2番地2

TEL 079-236-1473

FAX 079-236-9352

時間 月曜日～金曜日（土日・祝日は休み）

9:00～17:00（7月から受付時間が変更になりました）

