



健康だより



奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

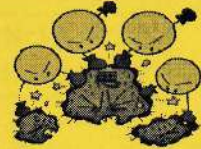
新緑の候、日中は寒暖差があり体調が優れない日もあるかもしれません。日中は戸外に出て深呼吸をしてリラックスしてください。



いつでもどこでも気軽に出来る「健康法」

◆「笑う」と体の中では何が起きているの？

脳が刺激されて神経へ伝わり、そこで免疫機能ホルモンが分泌されます。白血球の一つであるリンパ球でがん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させ、がん細胞の殺し屋として有名なナチュラルキラー細胞が活性化されます。また、モルヒネの数倍もの鎮痛作用と快感作用のあるペーサーエンドルフィンのホルモンが大量に分泌されます。

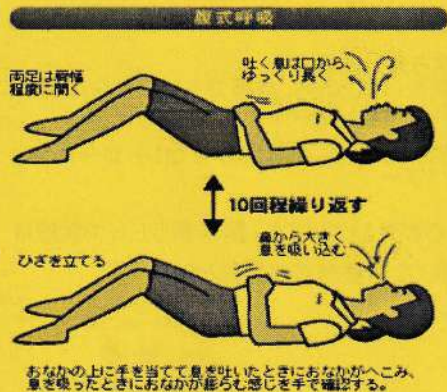


これらのことから、笑うことにより身体が活性化され、免疫力がアップするといえます。つまり、免疫コントロール、自己治癒力が向上するのです。

また、笑いは腹式呼吸による効果も期待できます。

腹式呼吸は副交感神経の働きを助けて、自律神経を整えます。笑うと横隔膜を鍛えることができるので、

肺の強化にもつながります。



◆作り笑いでも効果はあるの？

同じ笑いでも、無理して笑う作り笑いはどうなるか気になりますよね。実は作り笑いでも同じように身体が活性化され、ナチュラルキラー細胞の働きが活発になるそうです。ただ、できれば無理矢理笑うのではなく、喜んだり楽しんだりするなかで自然に笑えるといいですね。



◆笑いすぎるとシワができるの？

いくら笑うことが良いとはいっても、笑ってばかりいると女性にとって大敵であるシワが気になります。

しかし、実は顔には表情筋が20種類以上あり、シワを気にして使わないでいると筋肉が衰えて、かえって肌のハリやツヤに悪影響を及ぼしてしまうのです。人間は怒ったり強いストレスを感じると、脳からノルアドレナリンという強い毒性を持っている物質が分泌されます。ですから、すべてプラス発想で考えて、いつも前向きで笑顔でいたいものです。自分の体の中からペーサーエンドルフィンなどの物質を作り出すことによって自分自身の魅力を何倍も引き出して、心身に癒しと元気を与えてくれます。)



**免疫力・自然
治癒力アップ**



- NK細胞 [ナチュラルキラー(天然の殺し屋)細胞] 活性化
身体の中では1日約3000~5000個のがん細胞が発生する。
がん細胞をやっつけるリンパ球の1割がNK細胞である。
NK細胞は笑うことで、わずか5分で活性化する。
- リウマチなどの免疫疾患の痛みを軽減 他

腹筋・横隔膜・表情筋

ホルモンバランスを
良好に保ち
肌キレイ

血糖値低下



特に食後に笑うことで
急激な血糖上昇が抑えられる

楽しく無意識に
できる筋トレ

脳の活性化

集中力・記憶力が良くなり
仕事の能率アップ

【ヤマト生活情報誌】ホームページ一部利用

病は気から

笑う角には福来る
窮地に立ったら、虚勢でもいいから、馬鹿
笑いでもいいから笑う

笑い→余裕→平常心→コントロール→
パワー

心が泣いていても、顔が笑うだけで状態は
良くなる笑顔が出发点となる。



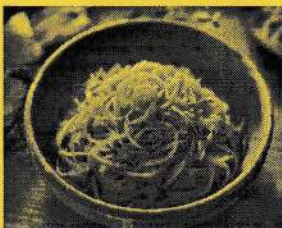
「笑い過ぎてほっぺやおなかが痛い」という経験はありますよね。

笑うときには胸やおなか、腰、背中などさまざまな部分の筋肉を
使っています。これは筋肉トレーニングにもなります。この運動量
は、早歩きほどではないですが、運動不足の現代人や、高齢者には
効果があります。

また、笑い過ぎて涙が出たことがある方も多いのではないでしょ
うか？涙は副交感神経の作用のみで出るといわれています。

笑いには自律神経を活性化し、さらに副交感神経の働きを優位の
状態にする効果があるのです。大笑いした後、ゆったりとしたリ
ラックスした気分になるのは、この副交感神経のおかげなのです。

人参サラダ



- 材料(2人分)
人参...1本
塩...小さじ1/2
サラダ油...大さじ2杯
砂糖...大さじ2杯
お酢...小さじ2杯

① 人参1/2を千切りにする。残り的人参はすりおろす
千切りにした人参は塩を混ぜて5分ほど置き水気を手で
しっかりと絞る

②すりおろした人参にサラダ油・砂糖・お酢を加え混ぜる



アレンジ編【きんぴら人参】

- 人参...1本
しょうゆ...大さじ1
みりん...少々
砂糖...大さじ1
ごま油...大さじ1
いりごま...お好みの量

①千切りにした人参をごま油で炒め調味料で味付けをする
人参がしんなりしたら出来上がり

②ゴマはお好みで