

ジョイント

J O I N T

vol. 67

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

笑い与健康 ～ラフター・ヨガ～



笑いは、体にも心にも良い効果があると言われています。人の笑顔を見ると、とても心が和みます。また、思いっきり、お腹の底から笑ったときは、気持ちがすっきりします。心から楽しく笑うという動作は、自分にも、周りの相手にも、とても元気を与えてくれます。今回は笑い与健康に関する特集です。笑い与健康をテーマに開催された健康教室の様子や、みんなで行った、「ラフターヨガ」について、また、笑いが体にもたらす効果や、これからの時期に気をつけたい「食中毒」について掲載しています。



ラフターヨガとは

ラフターヨガとは、インドの医師である、マダン・カタリア氏と妻マドューリ氏によって考案された、笑いにヨガの要素をミックスしたものです。ヨガの呼吸法を取り入れ、声をしっかり出してお腹から笑うようにします。笑うという動作が、現在、健康に与える効果について証明されてきているので、この「ラフターヨガ」が新しい健康法として注目されています。今では、アメリカやヨーロッパなど世界各国にラフターヨガを指導するクラブがあります。

ラフターヨガの特徴

1. 若い人、お年寄り、元気な人、虚弱な人、だれにでも出来ます。
2. 面白くて簡単です。特別な技術を学ぶ必要も、道具も必要ありません。
3. 初めてラフターヨガを体験した人でも、その場でそのよさが実感できます。
4. ラフターヨガは、心にも体にもよい影響を深く及ぼします。

健康教室

平成21年4月21日火曜日、「笑いで癒し自立健康法～みんなで楽しく笑って健康に～」をテーマに第141回健康教室を開催しました。関西ラフタークラブ主宰 岩井誠(いわい まこと)氏と神戸ラフタークラブ主宰 北原可琳(きたはら かりん)氏をお迎えし、みんなで、腹式呼吸と笑いエクササイズの動きを組み合わせた健康法である「ラフターヨガ」を行いました。



笑顔は広がっていきまあ



体いっぱい
笑顔を表示しました



先生達も楽しそうであ



自然と笑顔にないまあ



隣の人とも笑顔で握手



楽しい健康教室を行ってくれた
北原可琳先生と岩井誠先生

「笑うこと」がもたらす体への効果

免疫力が向上する

笑うとガンやウイルスを死滅させる働きをもつナチュラルキラー細胞の働きが増加し免疫力がアップすると言われています。ナチュラルキラー細胞とは、常に体の中で免疫行動を行っているリンパ球の一種で、体の中で発生するガン細胞を撃退する働きを持っています。

脳を活性化する

笑いは、脳の障害や認知症予防にも効果があると言われています。笑うと脳が刺激されて、脳血流が増えて、酸素や栄養分などの補給がよくなり、脳細胞の働きが活発になります。また、笑うことでアルファ波という脳波が出ます。アルファ波は、体も頭もリラックスしている状態のときに現れ、集中力、記憶力が高い状態に保たれます。

老化を防止する

笑う事によってお腹の底から声を出すようになります。その結果、腹式呼吸を行っていることになり、腹筋や、横隔膜(おうかくまく)が鍛えられます。他にも、胸や背中や、頬の筋肉なども使われます。頬が痛くなるということもよく聞きますが、これも筋肉を使っている証拠です。また、好きなことを夢中になってやっている「脳内モルヒネ」という痛みを鎮める物質が発生し、痛みがなくなります。

血行を促進する

笑い始めると、瞬間的に自律神経のうちの交感神経が働き始め、心臓の動きが活発になり、血流量が増え、血行を促進することが実験でわかっています。また、笑った後は、副交感神経が働き、ゆったりとリラックスした気分になります。

笑いの豆知識

その 1

笑うと、口元が上がったり、目にシワが入ったりします。また、大笑いすると顔がクシャクシャになるので、女性は特に気にして「あんまり笑わないほうがいい」と考えてしまうと聞きます。しかし、顔には表情筋という筋肉があり、笑うときも、この筋肉が動いて笑い顔が出来ます。お腹や足は使わないと筋肉が落ちてしまうのと同じで、顔の筋肉も使わない(笑わない)と筋肉が顔の皮膚を支えられなくなってしまう、シワが出来てしまったり、さらには、肌のハリやツヤに悪影響を及ぼしてしまうこととなります。目のシワが気になるという方、どんどん笑ってみましょう!



その 2

同じ笑いでも、「作り笑い」は、体に良い効果はあるのでしょうか。なんと、作り笑いでも身体は活性化されて、ナチュラルキラー細胞の働きが活発になるそうです。初めはぎこちなくても、意識して笑うように心がけてみましょう。そのうち、自然な笑顔が出るようになります。

食中毒を予防しよう

食中毒のほとんどは、細菌が原因で起こります。細菌は、季節を問わず年間を通して発生します。特に6月から9月は、食中毒発生率が高く、全体の約6割を占めます。それは、6月から9月の温度・湿度が細菌の増殖に最も適した気候であるためです。しかし、食中毒は、簡単な予防方法を正しく守れば防ぐことができます。細菌のことや食品の管理のしかたなどを理解し、食中毒を予防しましょう。

細菌が増殖する三つの要素

- ①細菌は10℃から60℃の間で増殖します。
特に35℃前後が最もよく増殖します。
- ②細菌は水分や湿気のあるところで増殖します。
- ③人にとって栄養になるものは細菌にとっても栄養になります。



食中毒予防の原則

- ①手や調理器具を通して細菌が増えることがないように、調理や食事の前には必ず手を洗うようにしましょう。特に、調理前、肉・魚・卵を調理する前後、トイレに行った後、鼻をかんだ後、肌や髪にさわった後、動物をさわった後などは、必ず手を洗うようにしましょう。また調理器具は、いつも熱湯をかけるなどして洗浄殺菌を心掛けてください。
- ②食品の調理中や保管しているときに食品同士をくっつけておくと、どちらかに細菌が発生しているときに、もう片方の食品まで汚染してしまいます。食品ごとに区分して容器に入れたり、ラップを巻くなど保管方法を工夫しましょう。
食品についての細菌は、時間とともに増えていきます。食べ物を購入したら細菌が増殖していない新鮮なうちに、できるだけ早く食べましょう。食べずに保存するときは、温かい食品の場合は、冷ましてから冷蔵庫に入れるようにしましょう。
- ③冷凍食品を部屋の中において解凍するのは避けましょう。食べ物の中心部分が解凍されるまでの時間に、表面は室内の温度と同じぐらいまで上がってしまい、細菌が増殖しやすくなります。冷凍食品の解凍には、冷蔵庫や電子レンジを使いましょう。また、一度解凍した食品をもう一度冷凍したり、冷凍と解凍を繰り返すのはやめましょう。

次回の健康教室のお知らせ

6月22日 月曜日13時30分～15時に開催します。

テーマは「転倒予防」です。

皆様お誘いあわせのうえご参加ください。