

笑う人には健康来たる？



「笑い」は健康に効果的と医学的に実証されつつあります。

笑いの効果その1、免疫力アップ！笑いで、体内にあるNK細胞は活性化し、がんやウイルスへの抵抗力が高くなります。

効果その2、脳の働きアップ！笑うと、脳のアルファ波が増え、リラックスし、集中力・記憶力が高く保たれます。こんな時、新しい発想などがひらめくのでしょうか。

効果その3、痛みを抑え幸福感アップ！笑うと、モルヒネの数倍の鎮痛作用と、幸福感を与えるエンドルフィンという快感ホルモンが出てきます。

効果その4、筋力アップ！大笑いすると、お腹や頬が痛くなるように、腹筋や横隔膜、表情筋など様々な筋肉を使うことができます。

とはいっても、意識して笑うのは、難しいものです。

「笑いのコツ」はネタ探しです。道端の花に微笑む数秒、日常生活や仕事での失敗、嫌なことは、「これは使える！」と思えば、笑いに変わるのです。

楽しく楽しく健康になれる「笑い」を生活に取り入れてみませんか。

お正月は初笑いを含めて、たくさん笑ってくださいね。



宇治市福祉部健康生きがい課 保健師 水谷文子

健康コーナー⑪

12月 3班 例会だより

平成26年12月5日(金)前日まで雨が降っていたのに、幸い当日は寒いですが良い天気にも恵まれました。参加者は会員26名、一般32名の計58名で、石清水八幡宮一の鳥居(集合場所)から男山散策路こもれびルートを行いました。

途中、神応寺には江戸時代の豪商5代目淀屋辰五郎の墓があり、説明で初代は豊臣秀吉時代の材木商で淀川などの築堤工事請負、現在大阪市の淀屋橋や常安町などにその名を残したそうです、しかしその5代目は町人に不相応な、あまりの贅沢を咎められ幕府の命により欠所所払いとなりました。所々の名残の紅葉を眺めつつ鳩ヶ峰山頂の三角点や国分寺跡の碑を見て階段を下りたり、又登り坂があたりしてエジソン記念碑前に着き、ここで昼食にしました。休憩時間各自で、石清水八幡宮に参拝しました。

午後に回った男山展望台では、3年前に竹林を伐採して作られ桂川・宇治川・木津川の3川合流地点や比叡山、天王山まで一望できる眺望で、参加者が夫々の知っている所を見つけては歓声を上げられました。

帰路は表参道の階段を下りて二の鳥居、安居橋を渡り飛行神社に行き二宮中八の飛行原理を発見し開発に尽力した展示を見学し、京阪八幡市駅で解散しました。

本日は寒い中多数ご参加頂きありがとうございました。 3班 加藤宏子



1月例会(4班担当)

- 平成27年1月19日(月)(午前60%以上雨天(26日月))
- 集合時間・場所: 午前9時00分・JR六地藏駅南西側(市営地下鉄六地藏乗降口前)
- 行程: 集合場所→木幡小学校→金草原→御蔵山聖天(休憩)→フレンドマート平尾店→日野誕生院(休憩)→恵福寺(休憩)→[従三位平重衡卿墓]碑→醍醐三宝院境内→市営醍醐団地広場 解散(市営地下鉄醍醐駅まで案内) 約7Km
- 解散: 正午頃
- 携帯品: 飲み物・雨具(防寒具兼用など)・ストック等

2月例会(1班担当)

- 平成27年2月19日(木)(午前60%以上雨天(26日木))
- 集合時間・場所: 午前9時30分・宇治公園塔の島十三重の石塔 付近
- 行程: 集合場所→朝日山→東海自然歩道→志津川四辻→因性寺前→炭山道→因性寺下→神女神社下→白虹橋→白川浜→塔の島 解散 約8Km
- 解散: 午後12時30分(予定)
- 携帯品: 飲み物・雨具・防寒具・ストック(ある人は持参)等