

健
康

いきいき笑顔で健康づくり



大笑いをしてリラックス

皆さん、最近笑っていますか？

☆笑うことは
こんな効果がある！

- ①免疫力がアップし、元気な体になる

白血球の一つであるリンパ球『ナチュラルキラー細胞』が笑うことによつて活性化します。この細胞にはがん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる働きがあります。病気を体から追い出して、元気な体を作つてくれます。

②体の調子を整えてくれる

脳内モルヒネとエンドルフ

インという物質が大量に分泌され、痛みを忘れたり和らげたりする働きがあります。モルヒネの数倍もの鎮静作用や快感作用があるといわれています。

使いますので、ちょっととした筋力トレーニングにもなっています。この運動量は早歩きほどではありませんが、特に高齢者には効果があると思いります。

また、大笑いをしてリラックスすると、自律神経の働きが安定し、心と体のコリがほぐれて幸せな気分、プラス思考になります。そのため、ストレスも大幅に減ります。

③笑いはちょっとした運動になる

大笑いは『内臓のジヨギング』ともいわれるくらいで、皆さんも笑いすぎてお腹やほつぺたが痛くなつた経験があると思います。顔や胸、お腹、腰背中など、さまざまな筋肉を

「笑う」ことによつて、わたくしたちの身体の中では驚くような変化が日々起つています。「そう言われてもなかなか…」という人もいると 思います。笑顔を作ることによつても、同じくらいの効果が得られることが報告されています。

笑顔は人間関係の円滑剤。まずは自分から笑顔を発信して家族や周りの人も元気に幸せにしていきましょう。

健康づくりグループ 「木楽会」

わたしたちは、誰でもできる体操を通して健康づくりに励んでいます。

「尿失禁予防体操」のほか、音楽に合わせて動く「グッパー体操」など。

尿失禁予防体操は、出産や肥満などが原因で、例えば重いものを持ち上げたり、くしやみをすると尿が漏れてしまう

【かぶら蒸し】

●材料(4人分)

白身魚	200 g	塩	少々
塩	少々	卵白	1 個分
酒	大さじ 1	だし	300 cc
ギンナン	20 粒	しょうゆ	… 大さじ 1 弱
ユリ根	20 g	かたくり粉	… 大さじ 1
ニンジン	10 g	水	… 大さじ 2
カブ	200 g	土ショウガ	… 20 g

●作り方

- ① 白身魚に塩・酒をふって、しばらくおく。
 - ② ギンナンは鬼皮・薄皮を取り除き、ユリ根は1枚ずつはがす。ニンジンは、花型に抜きゆでる。
 - ③ カブをすりおろし、塩と卵白を混ぜる。
 - ④ (A) の材料を一煮立ちさせる。
 - ⑤ 器に魚とユリ根を入れ、③のカブを載せ、ニンジン、ギンナンを散らして10～12分蒸す。
 - ⑥ ④のくずあんをかけ、おろしショウガを盛る。

市栄養委員会牛窓支部連絡員
上田啓子さん

(牛窓町牛窓)

おせち料理の一品に加えてください。
どうしても生活リズムが狂いやすい
年末年始! 消化酵素を多く含んで
いる“カブ”を上手に利用しましょう。



(40歳代以上の女性の3人に1人が経験していると聞きます) そんな予防のための体操です。毎週木曜日にみんなで楽しんでいることから、木楽会という名称を付けました。

体操の後のコーヒータイムなど、和気あいあいと情報交換、自分たちにあつた健康づくりを実践しています。

興味のある人は、ぜひ一度、見学に来てください。いつでも歓迎します。

◇活動日時
木曜日 午前10時～11時

◇活動場所
牛窓町公民館鹿忍分館

◇代 表
片山恵美子さん

A black and white photograph showing a group of approximately ten women of various ages seated in a row of chairs. They are all looking towards the camera with neutral or slightly smiling expressions. The women are dressed in casual attire, including blouses, jackets, and trousers. The setting appears to be an indoor room with large windows in the background, allowing natural light to illuminate the scene.

わたしたちと一緒に楽しく体を動かしましょう

25 2005.1