



笑う門には健康来る

最近、思いっきり笑ったのはいつですか。笑いは、自分だけではなく周囲を明るくし、人と人との距離を縮めます。また、何となく笑うと気分が良いですね。その「笑い」が健康にどのような効果を与えるか、この20年くらいで盛んに研究が行われているので、紹介します。

☆笑いの効用☆

① **免疫力を高める**
がん細胞などをやっつけて、病気に対する免疫力を高めるNK細胞（ナチュラル・キラー細胞）を増やします。

② **脳を活性化**
笑うことによって、脳波にはリラックスしている時に出

るアルファ波が多く現れます。アルファ波は、集中力・記憶力も高めます。

③ **血行を促進**
笑うことによって、腹式呼吸となり、老廃物を身体の外に排出したり、血行を促進したりします。脳の血流量も増加するので、脳の血管が詰まる脳梗塞の予防や回復、認知症の予防に役立ちます。

④ **ストレスを解消**
ストレスが解消されると精神的な癒やしの効果や、血管の緊張を和らげる効果もあります。その結果、血圧を下げたり、心臓病になる危険性が軽減されます。

⑤ **便秘を予防**
腹筋や横隔膜を強くすることから、便通も良くなります。

ことを覚えてしまったようで、日課の一つに組み込まれました。時間になると、落ち着きが悪くなり、ポケットに小型ラジオを入れ、主にNHKが放送する番組を聴きながら歩きます。

秋も深まり、次第に寒波が吹くようになると、海岸沿いの平坦なコースは小走りになります。行き交う人から「歩きが速い」と声を投げ掛けられることも。

⑥ **糖尿病にも効果がある**
笑いにより血糖値が低下するため、糖尿病の治療に役立ちます。

⑦ **よく眠れる**
笑うことで体の筋肉を使い、心地よい疲れと精神的なリラックスでよく眠れるようになります。

⑧ **若返りホルモンの分泌を促進**
笑うことでホルモンバランスが良くなり、肌がきれいになります。



笑顔で心も体も元気いっぱい



体が求める一万歩

瀬戸内の海にみなぎる鋭気を胸に、一日一万歩の散歩コースを歩き始めて、間もなく2周年を迎えます。牛窓の東町から海岸沿いに歩き、市立牛窓病院前を通って紺浦へ。そして、オリブロードに登って牛窓地区を一周する行程約8キロを1時間20分程度で歩きます。

最初のころは、途中で小休止して後ろを振り返ることもありました。今では体自身が先へ進む



充実した毎日を楽しむ高田正さん(右)

また近ごろでは、思わぬ人たちから「スリムになったね」とたびたび話し掛けられるようになってきました。

そう言えば、当初は体重82キロで出っ腹でしたが、約10キロ減量し、体も心も軽くなりました。一日一万歩のためか食事もおいしくて、すべてに意欲的な毎日が送れています。

先月末には、夫婦で沖縄旅行も楽しみました。海洋博跡にある東洋一の水族館、平和祈念公園、ひめゆりの塔などを見学して、不戦の誓いを新たに、充実した日々を楽しんでいます。

高田 正さん(83歳・牛窓町牛窓)

旬の ごちそう



【白菜とゲタのロール煮】

●材料(4人分)

- 白菜..... 8枚
- ゲタミンチ..... 200g
- タマネギ..... 1/2個
- 干しシイタケ..... 2枚
- ニンジン..... 1/4本
- 卵..... 1個
- パン粉..... 1/2カップ
- 塩..... 小さじ1/2
- コショウ..... 少々
- 固形スープの素..... 1個
- 湯..... 1カップ

●作り方

- ① 白菜の葉を熱湯で約3分くらいゆで、ザルに広げて冷ます。
- ② もどした干しシイタケ、タマネギ、ニンジンをみじん切りにしておく。
- ③ ボールに②、ゲタミンチ、卵、パン粉、塩、コショウを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を8等分にし、広げた白菜の上のせて包み、巻き終わりをようじでとめる。
- ⑤ 鍋に固形スープの素と湯を入れ、沸騰した中に④を入れて約15分弱めの中火で煮込む。
- ⑥ 器にロール白菜を煮汁ごと盛り、ようじを抜く。

市栄養委員会 牛窓支部
根木登志子さん(56歳・牛窓町牛窓)

冬が旬である牛窓特産の白菜はビタミン、食物繊維の豊富な野菜です。骨ごとミンチにし、カルシウムを多く含むゲタミンチとあわせてみました。骨粗しょう症予防にお試しください。

