

vol.21
2007.10

ま・る・ご・と けんこう

無料

※スタンプラリーで
景品がもらえるよ!!

ま・る・ご・とけんこうフェア

- ◆けんこう相談コーナー
- ◆しんたい測定コーナー
- ◆うんどうコーナー
- ◆骨密度測定
- ◆カロリークイズなど

日時

10月21日(日) 9:00~15:30

場所

郡山市保健所

青空健康教室 ~布引高原~

特集

「笑い」.....P2~3
地産地消~湖南~P4
元気サークル紹介P4

健康づくりのご案内

後期(10月~3月)

.....P5~8

特集



監修

日本笑い学会副会長

のぼり
医師 昇 幹夫 先生

「笑つ門には福来る」という言葉がありますが、皆さんは毎日楽しく笑っていますか? 「もちるん!!」という方、「そっさいは最近声を出して笑ってないなあ」という方、様々でしょう。近年、笑いのメカニズムの研究が進み、笑つことにより、免疫力が高まり病気に対しての自然治癒力がアップしたり、

自律神経のバランスが整う等様々な効果がわかってきました。また、すでに医療の現場で、笑いの力を病気の回復に活用しているところもあります。今回は、誰でもできる身近な健康法、「笑い」についてのお話です。

笑いのメカニズム・効果

笑っている人を見ると、自分も笑顔になりませんか? 笑つことにより、楽しい気持ちが周りに広がり、人間関係も和やかになります。笑つているとき、体の中ではどんなことがおこっているのでしょうか?

笑いは、副交感神経に働きかけて、血行をよくし、筋肉の緊張を和らげます。その結果、血圧が下がったり、胃腸の働きもよくなります。脳では、癒しのホルモンと言われるセロトニンが分泌され、全身へ広がります。その刺激で、ガン細胞を破壊するナチュラルキラー(NK)細胞が活発に働き、免疫力が高まります。



血行促進

笑うだけで、ゆっくり歩くくらいのエネルギーを消費し、血中の糖分や中性脂肪を燃焼します。

免疫力アップ!!

どんな人でも体内ではガン細胞が発生しています。NK細胞が、ガン細胞を破壊し、ガンを防いでいるのです。

ストレス解消

脳の活性化

笑いは

病気に効く?!

1976年アメリカで、ノーマン・カズンズ氏が「笑い」と治療力」という本を出しました。それは、「笑い」と「ロタミンD」で自分の膠原病を治したという体験記で、大変な反響を呼び笑いの研究の先駆けとなりました。日本では、1994年に「日本笑い学会」が発足しました。日本で行われた笑いに関する研究をいくつかご紹介しましょう。



●吉本新喜劇をみて、免疫力がアップ

ガン患者さんに吉本新喜劇を3時間観てもらったら、NK細胞の活性度が、基準値内だった方と基準値より低かった方全員で上昇しました。薬でNK細胞を活性化させるには、日もかかりません。

●落語を聴いてリウマチの痛みが軽減

リウマチの患者さんに落語を聞いてもらう実験では、炎症の程度を示す物質やリウマチが悪化する上昇する物質が減少し、治療薬の副腎皮質ホルモン(ステロイド)を大量に使ったときと同じ現象が1時間笑ったことでおこりました。痛みは全員が軽くなり、3週間も鎮痛剤を使わない方もいました。

●漫才で血糖値が下がった

糖尿病の患者さんに、食後に「糖尿病の講義」を聞いた場合と「漫才」を聞いた場合を比べると、「漫才」の方が血糖の上昇が抑えられました。たくさん笑った人ほど、余計に下がったこともわかりました。

2005年から、「癒しの環境研究会」が笑い療法士の認定を始めました。笑い療法士とは、笑いで患者さんの自己治癒力を高め、健康な人の発病予防をサポートする人です。主婦やサラリーマン、教諭、医師、看護師、定年退職後の方など、さまざまな職種の方が約200名認定されています。

生活にとり入れるコツ

●鏡の前で笑ってみましょう

作り笑いでも効果はあります。

●喜びさがしをしましょう

毎日、なにか一つ喜びを感じてみましょう。

●いろんな表情をつくってみましょう

笑顔だけではなく…驚き・びっくり・泣き・怒り

●肯定的な言い方をしてみましょう

「○○はダメ!」などの否定的な表現を使わず、明るい、元気の出る言葉を使いましょう。

●楽しいことをしましょう

「コメディ映画やお笑い番組を見る」「家族や仲間とおしゃべりをする」「仲間とスポーツやゲームをする」など、なんでも結構です。

「面白いことがないから笑えない」ではなく、まずは笑顔をつくってみましょう!!

トレーナーのワンポイント♪

ステキな笑顔を作るために

顔にもたくさんの筋肉があり様々な表情を作り出しています。総称して「表情筋」といわれます。身体を動かさないと筋力が衰えていくのと同じように、顔の筋肉も使わないとどんどん衰え、ハリのない表情に…顔の筋肉をたくさん使って、ステキな笑顔の源を作りましょう!!



1 目、口を思い切り閉じ、顔の中央に顔のパーツすべてを集める意識をしてみましょう。



2 「あ」「い」「え」は口をめいっぱい大きく開けましょう。眉毛も引き上げ、上下のまぶたも大きく開きましょう。



3 「う」「お」は口を思い切りつぼめましょう。

お〜きく、ゆっくり「あ、い、う、え、お」

一日数回行いましょう

笑わなければ、笑えなくなる。そんな当たり前のことを、あなたは忘れてはいませんか。箸が転がっても笑いこらげていた時にくらべ、毎日緊張の連続で怖い顔で仕事をやっていませんか? 自分の顔は自分のものだけど、誰も自分でじかに見ることができない。自分の顔はみんなに見えていたためにあるのです。ヒトの体には使えは発達、使わなければ退化という法則があつて、いつも「鬼がわら」みたいな顔をしていると、その表情筋だけが発達して固まってしまう、いざ笑おうと思っても引きつった顔になってしまいます。ある大病院の入院患者アンケートで「どんなナースが好き?」と尋ねると、結果は技能の高さにも、知識の豊富さにも、経験年数や美人かどうかにも関係ありませんでした。人気のトップは、「よく笑う看護婦さん」のこと。映画評論家の故淀川長治さんが東京のある大病院に入院した時のことです。忙しすぎる看護婦さんたちは、つっけんどんで怖い顔ばかりに見えた淀川さんはあることを思いつきました。ドアの前

のドアを開ける人は笑顔で入ってきて下さい」と書いた紙を貼りました。ドアを開けようとしたナースはその紙に気づき、「ニッコリしていかがですか?」とやさしい声で淀川さんに話しかけました。笑顔の輪は病棟から病院中に広がり、みごと淀川さんのねらいは功を奏しました。いい顔を作ることは一生の修行。それには毎朝、鏡に向かつて「ニッコリ。私が笑えばあなたが笑う(ミラーの法則)。ローバ(老婆)は一日にしてならず。いい顔を作ることは一生の修業。顔見ただけで、声聞いただけでホッとする人がいますね。そんなホッとラインがありますね。そんなホッとラインがありますか? 耳がふたつで口ひとつ、それは2倍聞きなさいという事です。「愚」という字は心にトゲがささっていること。あなた自身が患者さんのホッとラインになることが、ストレスに強くなるコツ。大きな耳で小さな口、やさしい笑顔、それが何よりの薬です。あなたが変われば、まわりが変わる。そして未来が変わります。ナンバーワンよりオンリーワン! あした元気になるあれ。



あなただの笑顔、なにより薬!!
〜あした元気になるあれ〜



日本笑い学会副会長 昇 幹夫先生

地産地消 ～ 湖南 ～



郡山市の最西端（猪苗代湖南岸）に位置し、標高500～1,000m余の高冷地帯である湖南町。特産品は、そば通もうなる自慢の逸品「湖南高原そば」、湖南高原の厳しい自然の中で育つ甘味の強きめ細かい「布引大根」、ふっくらとした程よい甘味の「花豆の甘煮」、ツルツとした食感が美味の「じゅんさい」があります。

栄養士の
ワンポイント

そばの栄養

そばは、生命の維持や成長に欠かせない、たんぱく質や、体内で作られない必須アミノ酸が多く含まれるのが特徴です。また、体力の低下、イライラ、食欲不振の解消に効果のあるビタミンB₁、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンB₂が含まれています。食物繊維も多く、整腸作用という重要な役割を果たします。そばは、穀類で唯一のルチンも含み、老化で細くなった毛細血管を強化し血圧を下げる効果もあるすぐれた食材です。

そばに不足しているのがビタミンCです。薬味にビタミンC豊富な布引大根を使い、湖南町をまるごと美味しくご賞味ください。

〈成分比較〉 100gあたり(ゆでそば、ゆでうどん)

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	食物繊維 (g)
そば	132	4.8	1.0	26.0	0.05	0.02	2.0
うどん	105	2.6	0.4	21.6	0.02	0.01	0.8
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.02	0.01	0.3



元気サークル ～ 湖南高原そば振興組合 ～

湖南地区で地産地消を推進している「湖南高原そば振興組合」を紹介します。組合長の樋口善男さんにお話を伺いました。

○発足のきっかけは？

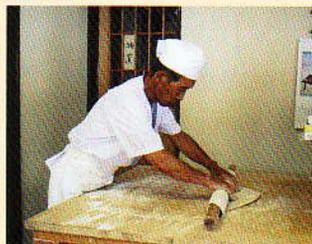
平成3年、減反の土地活用が最初の始まりでした。初めはそばの生産だけでしたが、そのうち2～3人が会津にそば打ちの修行に出て、現在までになりました。

○どのような活動をしていますか

そばの生産、製粉、そば打ち、販売、そば打ち体験教室、農業まつりや各種イベントへの出店を通して、湖南そばのPRをしています。その功績が認められて、最近では平成19年1月に郡山市農祭祭の豊かな地域づくり部門で農業賞をいただきました。

○メンバーはどのような方々ですか

農業の方、サラリーマン、大工さん、そば屋さん等々本業を持っている方がほとんどです。現在組合員は19名です。女性が5名で、そばを打つのはほとんどが男性です。最高齢は77才です。



○そばへの思い

食べてくれた人が「美味しい」と言ってくれることが一番。美味しく食べてもらうために、生産からそば打ちまで品質のよいそばを作りたいですね。

「今後の目標は、後継者を育ててこの活動を続けていくことです。」と、樋口さんをはじめ、組合員の方々に湖南そばへの思いを話していただきました。生産から加工・販売までを手がけているという所は全国的にもまれで、引きたて、打ちたて、そして、湖南地区の風土が品質のよいおいしいそばを生んでいるようです。

興味のある方はそば道場の門をたたいてみてください。



お問い合わせ先

湖南高原そば振興組合事務局 電話 982-2024 桑名登喜子さん

健康づくりのご案内

10月～2月の教室予定

●詳しくは、6～7ページ参照

10月

- アンチエイジング教室
- 内臓脂肪を減らす食事を作ろう!!
- 青空健康教室
- プチ栄養学セミナー
- ヨーガ教室

11月

- 青空健康教室

1月

- 運動始めたい人集まれ教室
- からだほぐし教室

12月

- 内臓脂肪減らそう教室
- 気功教室

2月

- 筋力づくり教室
- アンチエイジング食を作ろう!
- ピラティス教室



初心者
歓迎!



健康生活応援コース

定期運動

どのコースに参加しても
ワンポイント体操あり

1回
500円

ワンポイント
体操

10月 脱バリアフリー体操 11月 尿失禁予防体操 12月 大掃除でトレーニング
1月 年の始めのストレッチ 2月 肩こり・腰痛予防体操 3月 UP↑UP↑体操

元気はつらつコース ～ストレッチ&トレーニング～

自分のペースでトレーニングマシンや
エアロバイクを使い、体力をつけよう!

●日時 毎週月曜日 14:00～15:00
毎週水曜日 10:30～11:30

すっきりスマートコース ～エアロビクス～

音楽に合わせて、楽しく健康づくりに
チャレンジしよう!

●日時 毎週火曜日 10:30～11:30

らくらくリラクスクース ～アクアビクス～

予約制

水中で楽しく体を動かそう!

当施設からユラックス熱海までバス送迎します。



※プール使用料260円別途

●日時

月	日	時間
10月	12日・26日	
11月	9日・30日	金曜日
12月	7日	10:00
1月	11日・25日	}
2月	8日・22日	11:00
3月	14日・28日	

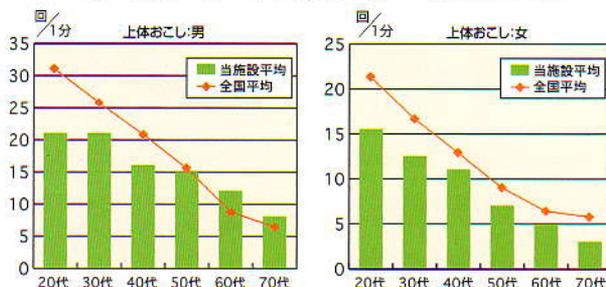
※参加にあたっては、健康生活応援チェックを受けていただきます。(詳しくは8ページ参照)

データ室から

■ 当施設で体力測定を受けていただいた方のデータを分析しました。
(2007年日本総合健診医学会発表)

結果1 全国平均と比べると劣っている

特に若者20代・30代の体力の低さが目立ちました。



結果2 運動にはアンチエイジング効果がある

運動習慣のある人は、運動しない人に比べ、体力が優れており、加齢に伴う体力の低下を防いでいることがデータで証明されました。
※ここでの運動習慣の目安は、1日100kcal程度又はそれ以上のものです。例えば、ウォーキング:34分・水泳:30分程度です。

近年は車社会であり、意識しないと活動量は少なくなっていくがちです。日々の生活で、こまめに動くことを心がけ、運動を習慣化していきましょう。





アンチエイジングのために…

いつまでも若々しくありたいあなたへ

アンチエイジング教室

若さと健康を保つための生活、運動、食事について学ぼう!!

- 日時 10月4日(木)・11日(木) 全2回
9:30~11:30
※申込受付9月4日(火) 8:30から
- 参加費 2,000円
- 定員 30名



調理実習

アンチエイジング食を作ろう!

- 日時 2月15日(金) 9:30~13:00
※申込受付1月15日(火) 8:30から
- 参加費 500円(材料費別途)
- 定員 30名



メタボリックシンドローム予防・改善のために…

ビール腹、三段腹…気になるお腹まわりをすっきりとさせませんか?

内臓脂肪減らそう教室

おなかスッキ!

おなかの中にたまった脂肪を運動や食事で掃除しよう!

- 日時 12月6日(木)・13日(木) 全2回
9:30~11:30
※申込受付11月6日(火) 8:30から
- 参加費 2,000円
- 定員 30名



調理実習

内臓脂肪を減らす食事を作ろう!!

- 日時 10月5日(金) 9:30~13:00
※申込受付9月5日(水) 8:30から
- 参加費 500円(材料費別途)
- 定員 30名



プチ栄養学セミナー ~自分で作る健康レシピ~

- 日時 10月24日(水)・31日(水) 11月7日(水)・16日(金)・28日(水) 全6回
(期間内に、1回個別栄養相談あり)
13:30~15:00 (11月16日 調理実習9:30~13:00)
※申込受付 9月25日(火) 8:30から

- 参加費 3000円(材料費別途)
- 定員 20名



センター(保健所内)

- 各教室は定員の半数で開催となります。
- 講師の都合などにより、日時等が変更になる場合があります。



からだほぐし教室 ～らくらくストレッチ～

しなやかな体づくりを目指そう!

- 日 時 1月18日(金)、2月1日(金) 全2回
10:00～11:00 ※申込受付12月18日(火) 8:30から
- 参加費 1,000円
- 定員 30名



運動始めたい人集まれ教室

はじめて運動にチャレンジしたい!ダイエットで効果を出したい!
体力チェックの結果をもとに、効果的な健康づくりのための運動アドバイスをします。

- 日 時 1月10日(木)又は17日(木)、24日(木)、31日(木) 全3回
13:30～15:00 (1回目のみ13:00～15:30)
※申込受付12月10日(月) 8:30から
- 参加費 3,000円
- 定員 20名

体力チェック
食事アドバイス
あり



青空健康教室 ～風車の布引高原散策～

青空の下を歩いて、いい汗かいたらストレッチでリラックス。地域の食も堪能!!

- 内 容 ハイキング(約60分)、おそばの昼食と栄養士の話、ストレッチなど
- 日 時 第1回:10月19日(金) ※申込受付 9月19日(水)～10月 3日(水) 8:30から
第2回:11月 2日(金) ※申込受付10月 2日(火)～10月16日(火) 8:30から
9:30～15:30
- 参加費 1,000円(昼食代別途)
- 定員 40名



プチ落語
あり

- 集合場所からバス送迎あります
- 応募者多数の場合は抽選となります
- 雨天時は中止します



筋力づくり教室

ちよきん
こつこつ貯筋のコツ教えます!

- 日 時 2月14日(木)、21日(木) 全2回
10:00～11:30 ※申込受付1月15日(火) 8:30から
- 参加費 1,500円
- 定員 30名

食事
アドバイス
あり

いろいろな運動にチャレンジ!

ヨーガ

～基本ポーズと呼吸法～

日 時

10月25日(木) 10:00～11:30
※申込受付9月25日(火) 8:30から

定員

30名

気 功

～中国伝統の気功運動～

日 時

12月14日(金) 10:00～11:30
※申込受付11月14日(水) 8:30から

定員

30名

ピラティス

～体の芯を使う運動～

日 時

2月27日(水) 13:30～15:00
※申込受付1月28日(月) 8:30から

定員

30名

1回
500円



申し込み・問い合わせ:電話/024-924-2911 場所:郡山市健康振興財団 健康
開催日の1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日・祝祭日の場合は翌日からです)

健康診断のご案内

実施日：毎週月～金曜日の午前（土日・祝祭日は除く）
 詳しくはお問い合わせ下さい。 ☎ 024-924-2911

要予約

A. 就職・進学健診

就職や進学、資格更新などで「健康診断書」が必要な方の健診です。



B. 20代・30代健診

19才～39才までの方で主婦やパート、その他事業所で健診機会がない方などを対象にした健診です。



C. 事業所健診

事業所で働く方の定期健診です。事業所毎にお一人からでも受けいたします。



D. 郡山市の健診

40才以上で健診機会のない方に郡山市が行っている健診です。無料で受診できる方、一部負担金の必要な方があります。



E. アンチエイジング健診

加齢とともに衰えるあなたの体の年齢を「ライフスタイル・体力・メディカルチェック」から判定します。その結果をもとに、若さを保つ方法を生活習慣全体からアドバイスします。



F. メタボリック健診

メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）の判定基準となる検査を行います。健診結果から、病気の予防・改善のためのアドバイスをします。



G. 健康生活応援チェック

日常の生活習慣をチェックするコースです。体力・食事や運動などライフスタイル全体を判定し、安全で効果的な健康づくりのお手伝いをします。



こんにちは、要介護認定調査センターです

要介護認定調査センターでは、郡山市から委託を受けて、介護サービス受給条件となる要介護認定の申請をした方に介護支援専門員が訪問調査を実施しています。

- (1) 対象者：郡山市に要介護認定申請を行った方
- (2) 調査内容：調査対象者の心身の状況やそのおかれている介護状況等
- (3) 調査区域：郡山市全域

運動療法

生活習慣病と上手に付き合うお手伝いをします。

当センターは、厚生労働省認定の指定運動療法施設として主治医の処方せんをもとに、より安全で効果的な「運動処方、指導」を行っています。

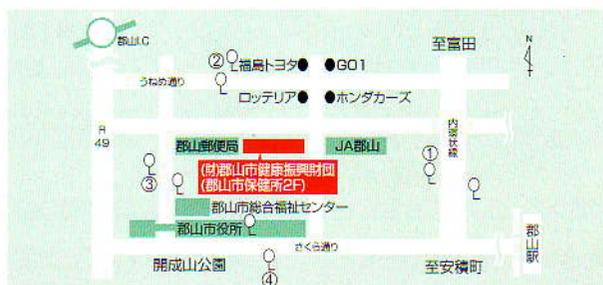
厚生労働大臣認定健康増進施設・指定運動療法施設 (財) 郡山市健康振興財団

- 健康センター TEL.024-924-2911
- 要介護認定調査センター TEL.024-924-2913
- 共通 FAX.024-924-2907

〒963-8024 郡山市朝日2-15-1 (郡山市保健所内)

E-mail: kzk@marugotokenkou.com
 ホームページ: http://www.marugotokenkou.com

- 健康センターは医師、トレーナー、管理栄養士、看護職など専門のスタッフが市民の皆さまの健康づくりをお手伝いしています。健康に関することはお気軽にお問い合わせください。
- 本誌に対するご意見・ご感想・健康に関する情報がありましたらお寄せください。
- お問い合わせ／直接またはお電話で 平日: AMB:30～PM5:15(土・日曜・祝祭日・年末年始を除く)



- 交通機関(バス)
- ① 朝日二丁目下車
 - ② 朝日三丁目下車
 - ③ 郡山市郵便局前下車
 - ④ 郡山市役所前下車 (駅から車で15分 市役所から徒歩5分)