



元日や 上々吉の 浅黄空 ~小林一茶~



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。本年も昨年同様、出来得る限りスタッフの皆様へ寄り添ったサービスに努めて参りますので、より一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。さて今回の社内報では、免疫向上や認知機能維持など健康維持に関する「笑い・ポジティブ感情」についてまとめてみました。

笑いやポジティブ感情を味方につけて、健康増進を図りましょう！



笑う、生活を楽しむ、自己効力感を高める…。近年、笑いやポジティブな感情をもたらす健康効果が次々に報告され、治療や病気予防の面から注目されています。「笑う門には福が来る」と言いますが、笑いは健康も連れてくるようです。20年ほど前から笑いの健康効果を示す研究結果が相次いでいます。痛みの緩和、感染症などに対する免疫力の向上、うつ気分の改善、認知機能の維持などの他、生活習慣病の予防・改善効果も報告されています。例えばよく笑う人は、そうでない人に比べて糖尿病の発症リスクが低いことが分かっていますが、最近の研究では糖尿病の改善も認められたそうです。笑いとは深呼吸を組み合わせた健康体操「笑いヨガ（ラフターヨガ）」教室に3カ月参加した患者の血糖値の値が改善するなど、積極的に笑うことで治療効果が上がるようです。

【笑いが健康によい理由】 笑いが健康によい理由は主に3つ考えられます。まずは脈拍や血圧、血糖値などを上げる作用があるコルチゾールが低下すること。これはストレスを受けたときに副腎から分泌されるホルモンです。

次は自律神経への影響。笑うときは活動時に高まる交感神経は活性化しますが、笑った後はリラックス時に優位になる副交感神経に切り替わります。そして社会的なつながりも増えます。社会的孤立は病気のリスクを上げるといわれますが、人と談笑することでそれとは逆の効果も期待されます。研究によると1日1回は声を出して笑うことが大切だそうです。笑えない人は体操のつもりで『ハッハッハッハ』と声を出すだけでもいいそうです。



またポジティブな感情を持つことも健康によい影響を及ぼします。ある大学が長期間にわたり、人口4万人の住民を対象に観察した結果、生活を楽しんでいる意識が高い人は認知症の発症リスクが低いことが分かったそうです。ただ、ストレスを多く自覚していると、生活を楽しんでも発症予防効果は得られませんでした。つまりストレスをコントロールしながら生活を楽しむことで、将来の認知症を予防できる可能性があるようです。またその他の研究では、人生の意味や目的を感じている男性はそうでない男性に比べ動脈硬化の進行が抑えられることも判明しているのだとか。

【気持ち方と取り組み方】 気持ちの持ちようとは病気の関係では従来、不安や怒りなどのネガティブな感情が重要視されてきましたが、最近は強さやしなやかさ、幸福感、感謝といったポジティブな感情を強めることで病気の予防や健康増進を図ろうという「ポジティブサイコロジー」が注目されています。

最近特に注目されているのが「自己効力感」です。「困難を乗り越える、自分ならできる。」という信念を持つ人は、実際病気を克服して元気になっていることが多いそうです。

自己効力感を高めるコツは「成功体験」を増やすこと。ダイエット中に食べる量を少し減らせた、休日に走ったなど、ちょっとしたことでいいので、できなかったことよりできたことに目を向け、小さな成功体験を貯金していくのがいいようです。

また「代理体験」も重要です。身近な人が病気と闘ったり、熱心に運動したりしている姿に励まされ「自分もできそうだ」「がんばろう」と思うことで自己効力感が高まります。笑いとはポジティブ感情を増やして健康になりましょう。(日経新聞コラム参照)



編集後記

おせち料理とは、正月に食べるお祝いの料理です。もともとは豊作を感謝し、神様へのお供え

として作られていましたが、今では様々な縁起物や願いを込めたお料理が振る舞われています。元々は、元旦だけでなく五節句などの節日に豊作を感謝する儀式が執り行われており、その儀式で神様にお供えしたものを「節供（せちく）」と言いました。奈良時代から平安時代の時期は宮中行事として節の儀式が行われ「御節供」が振舞われていましたが、江戸時代には「御節供」が庶民にも広まり、1年の節日で一番大切なお正月のお料理が「おせち料理」と呼ばれるようになったそうです。

縁起を担ぎ「箱を重ねる＝めでたさを重ねる」という意味から、お重が使われます。正式には五段重が用いられ、段ごとに異なるお料理が決まっています。五の重は、諸説ありますが将来この重をいっば



いにかけるほど楽しめるようにと空にしておくしきりもあります。