

普段の生活で「笑っていますか？」 ー 笑いはストレス社会の特効薬 ー

病気の80%以上がストレスによるものだとされるストレス社会。そのストレス解消の積極策として、「笑い」を医療の現場にも採り入れようという動きが広がっています。その中でも、今注目されているラフターヨガ(笑いヨガ)をご紹介します。

●ラフターヨガとは

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた有酸素運動による健康法で、「ホッホッ、ハハハ」と手拍子を打ちながら体操をし、笑っているのと同じ状態を作ります。

体操としての笑いでも、おかしさを感じて笑っても、身体への健康効果は全く同じであるという科学的根拠に基づいた方法で、冗談、コメディは必要なく、理由なしに笑える健康法です。

1995年にインド人医師のカタリア博士がたった5人で始めた活動ですが、現在では全世界70か国以上に広がっています。

●笑いの効果

笑うことによって酸素がたくさん取り入れられ、脳が活性化し免疫力も上がり、健康と活力が実感できます。

日々のストレスが発散でき、精神的にも笑っているうちに自然と前向きになります。その他にも、表情筋を鍛え、表情豊かななる若返り効果、体も心も安

定するのでよく眠れ、目覚めもすっきりになります。

がん細胞をやっつけるNK(ナチュラルキラー)細胞が笑う事で増えるという研究報告や、血圧、血糖値が安定するなど、笑いによる健康効果が数多く報告されています。10分の笑いは30分の有酸素運動と同じ効果とされています。

現在、滋賀県では6人のラフターヨガ認定ティーチャーが活動されており、甲賀市では初の

認定ティーチャーである原智恵先生が「しがらきの風ラフターヨガクラブ」を主宰し、毎月定期開催の2つのクラブ運営と、インスタクター養成講座や市や病院などからの依頼講座、講演会を行っておられます。

最近、暗いニュースも多い中、笑って健康になればいいと思いませんか。科学の力で明らかになった「笑い」の持つ多くの効果。「笑い」の量を確保するための最適な方法がラフターヨガです。皆さんもぜひ体験してみてください。



こうかまちかど
特派員
きのした ゆみ
木下 由美



▲ラフターヨガの後にはレクリエーションを



▲みんなで輪になりラフターヨガ

問い合わせ
しがらきの風ラフターヨガクラブ
080-1532714032(原先生)
ホームページ: <http://ameblo.jp/shigarakiya/>

自主活動センターきずな:水口
毎月第3水曜日
10時30分~12時
フェリエ南草津
(JR南草津駅直結:草津市市民交流プラザ5階)
毎月第4日曜日
13時~14時30分(一般)
15時~16時(親子)

▲市内初の認定ティーチャー「ふうちゃん」こと原先生

柏木総合防災訓練

●柏木地域市民センター

11月24日、かしわざ自治振興会(環境安全部会)による「柏木総合防災訓練」が開催されました。当日は、小春日和の穏やかな天候に恵まれ、早朝から柏木地区の住民230余名が参加しました。

この事業は、今年で3回目の開催となり、地域事業のひとつとして定着しつつあり、今回の体験訓練では新たに「土のう積訓練」を取り入れました。

この訓練は、大雨による河川のはん濫を想定し、基本的な土のうの積み方を学ぶもので、参加者は水口消防署の担当者からの説明を熱心に聞き、実際に3段の土のうを積み上げました。いざというときの備えとして、こうした訓練で得た知識が活かされるよう、ひとりでも多くの皆様の、本事業への積極的な参加をよりしく願っています。



▲土のう積訓練の様子

朝宮小学校で 認知症を学習

●朝宮地域市民センター



▲認知症を学ぶ子どもたち

朝宮小学校で12月11日、保健師や特別養護老人ホームの職員を講師に、認知症について学びました。対象は3年生以上の児童18人で、認知症サポーターの養成講座として実施されました。

テキストの朗読、認知症とはどんな病気なのか、という説明のあと、3つのグループでの話し合いです。初めは堅かった口もだんだんほぐれて、各グループが発表するまでには、多くの意見が出ていました。最後にサポーターの証、オレンジリングをもらった子どもたちは、さっそく腕を通していました。子どもたちを通じ、認知症に対する理解が広まれば、と思います。



～お・か・え・り～

●甲南中部地域市民センター



▲夕闇にうかが「おかえり」の文字

毎年、12月中旬から1月中旬までの間、磯尾区の入口にある岩附神社の前には、地元の磯尾体育協会が中心となり、心温まるイルミネーションを設置されています。「おかえり」と書かれたイルミネーションは、年末年始に「ふるさと磯尾」に帰省する家族を地域全体で温かく迎え入れるようです。

寒い冬の最中、人々をホッとした気持ちにさせてくれます。

「あずま自主防災会」が表彰

●土山地域市民センター

このたび「あずま自主防災会」が、第58回滋賀県消防大会において、「優良自衛消防隊」として滋賀県知事から表彰されました。

これは、自主防災の普及に努められ、地域防災に尽力された団体に贈られるものです。

「あずま自主防災会」は、土山地域の北東区と南東区の2区をエリアとし、平成17年に設立され、昨年度には、

独自に防災必携を作成されるなど、活発に活動を展開されています。

今後、益々のご活躍をお祈りいたします。



▲知事から贈られた表彰状を手に