



ポジティブ感情と健康 免疫向上や認知機能維持

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がもたらす健康効果が次々に報告され、治療や病気の予防の面から注目されています。新しい年の始まり、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。

◆ミニ成功体験蓄積

「笑う門には福来る」といいますが、笑いは健康も連れてくるようです。福島県立医科大学医学部免疫講座の大平哲也教授は「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る」と説明します。

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わかっています。大平教授らの最近の研究では糖尿病の改善も認められました。笑いと呼吸法からなる「笑いヨガ」教室に3カ月間参加した患者は1、2カ月の間の平均的な血糖値を表すヘモグロビンA1c値が改善していたのです。「積極的に笑うことで治療効果が高まる可能性がある」（大平教授）笑いが健康によい理由は主に3つ考えられます。

笑いの健康効果

研究で明らかになった笑いの健康効果には次のようなものがある

ストレス解消	痛みの緩和
ウイルスやがん細胞などに対抗するナチュラルキラー細胞(免疫細胞)の活性化	
糖尿病の予防・改善	高血圧の改善
うつ気分の改善	認知機能の維持
口腔機能の維持	死亡率低下

毎日の生活にもっと笑いを！

大平教授おすすめ

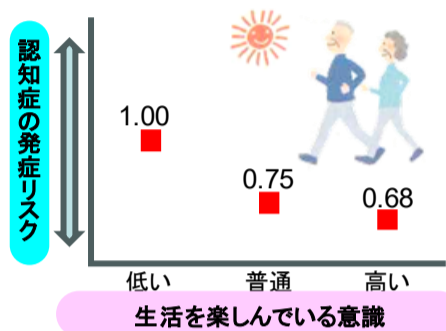
「バンザイ大笑い体操」
両手を挙げ、ハッハッハッハッ4回以上笑い声を出す。気分が伴わなくても体操のつもりで日課にしよう



笑いを増やすには

- ・人と積極的に話す、社会活動に参加する
- ・よく笑う人と一緒にいる
- ・笑い声を聞いたり、笑い顔を見たりする
- ・落語やラジオ、テレビ、ビデオなどで笑う

生活を楽しむ意識が認知症予防に



秋田県などの住民(45~74歳)を最大11年間追跡。生活を楽しんでいる意識が高い人は認知症(要介護)の発症リスクが低かった。ただし自覚的ストレスが多いと発症予防効果は得られなかった
(出所)順天堂大学大学院公衆衛生学講座の田島非常勤助教、野田准教授ら

自己効力感を高めるには

「自己効力感」とは

困難を乗り越えられるという信念。「I think I can」「自分ならできる」という気持ちを持つこと

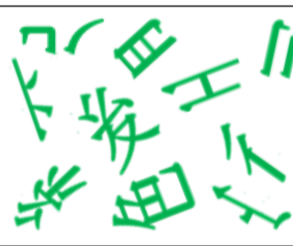
自己効力感を高める2つの方法

- ▶「成功体験」を貯金していく
成功体験とは、過去に困難を乗り越えた経験のこと。「飲み会で『もう1杯』を我慢できた」など、小さな成功体験でOK
- ▶「代理体験」から勇気をもらう
代理体験とは、自分以外の人の体験を見聞きすることで「自分もできそうだ」という気持ちになること。病気を克服したり、健康のために生活改善したりしている人の経験から勇気をもらう

た、ストレスを多く自覚していると、生活を楽しんでいても発症予防効果は得られません。野田准教授は「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」と話します。

ばらばら漢字クイズ

4文字の漢字をいくつかの部分に分け、ばらばらにしました。元の言葉は何かわかりますか？答は次号。
前回の答:茫然自失
(驚き呆れて我を忘れてしまうこと。あつげにとられて自我を失うこと)



二宮 吾妻山公園



作業の便利グッズ

「座りすぎ」の健康リスクを軽減

「座りすぎ」の健康リスクが注目されています。喫煙や過剰飲酒と同じほど寿命を縮めるといいます。リスク軽減には立つ、座り方を工夫する、座りながら足を動かすといった対策が有効です。リスク軽減に役立つグッズを紹介しましょう。

◆立つて作業できるデスク

生活様式の変化に伴い、現代人は座っている時間が増えています。特に日本人は世界でもその時間が長いとの調査があり、デスクワーカーだと勤務日に1日10時間以上座っている人も珍しくありません。座りっぱなしで長時間動かないと血流と代謝が悪化し、様々な健康リスクを招くことがわかっています。肥満や肩こり、腰痛だけではなく、糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞、がんといった重篤な病気の引き金になる可能性も指摘されています。

危険な「座りすぎ」を減らすには、まず椅子から立ち上がるのが第一歩。タンスのゲン(福岡県大川市)の「角度調節機能付き昇降デスク」は、立ったまま仕事をする「スタンディングワーク」を習慣化したい人の入門編デスクとして最適です。狭いスペースでも使いやすいコンパクトサイズです。脚部のストッパー付きキヤスターで好きな場所に移動できます。昇降システムはガス圧式。天板下のレバーを押すだけで、簡単に高さや角度を無段階調整できます。

天板を高くし、手前側に傾けることで、置いたパソコンや本を高い目線で見ることが可能に。座ってうつむき姿勢で見るよりも、肩こりや腰痛のリスクを減らすことができます。

疲れたら時々天板を下げて、座り作業も可能です。

傾けてもパソコンや本などが落下しないよう、天板の手前側に滑り止めが付いています。

天板の奥側にはタブレットやスマホを設置できる充電ケーブル穴付きのスタンドがあり、デスクスペースを広く確保できます。

自由な場所と高さでデスクワーク

商品名	角度調節機能付き昇降デスク
価格	約1.3万円(問合せ時)
サイズ	W69×D48×H74~111cm
重さ	約12kg
問合せ	タンスのゲン



◆歩くように座れる椅子
立つて仕事をするのが難しい場合は椅子選びに工夫を。バランスラボ(福岡市)の「バランスシナジー」は背もたれがなく、座ると座面がやや前傾し、ゆらゆらゆれる構造に。座る人はバランスを取ろうとして自然と背筋を伸ばし、正しい姿勢を保つことになりやす。

「歩くように座れる椅子」の異なるのは、座りながらも歩行時の重心移動のような逆振り子運動をすることになるから。腰痛の人が使うと腰が痛くなり、床試験で実証されています。悪い姿勢でじっと座り続けるのが腰痛の原因になることはよく知られています。これと対照的な座り方ができる椅子を活用しない手はないでしょう。

座面の形状は丸い「ラウンド」と、四角い「スクエア」の2タイプ。面積が狭い前者は太ももへの圧迫が少なく、広い後者は体重を分散しやすいのが特徴です。

◆座りながら足の血流改善

長時間デスクワークをしていると血流が悪くなり、「仕事終わりに足がパンパンにむくんでしまう」という嘆きをよく耳にします。そんな悩みにはデスクの下で足の運動ができる「バランスワン・ジャパン」(東京・江東)の「バランスワン・フットレスト」が役立ちます。

座面が傾斜。腰への負担少なく

商品名	バランス シナジー
価格	約4.5万円
サイズ	W33×D35.8×H48.5~66.5cm
重さ	約4.8kg
問合せ	バランスラボ



ステップの間には足裏のツボを刺激する3つの突起付きローラーも搭載。靴を脱いで足裏をコロコロとマッサージすると、むくみがすっきりします。時々ステップ板に爪先を上げて立ち、ふくらはぎをストレッチするのでも座りすぎの解消に有効です。

重さは約1!8kgと意外なほど軽量で持ち運びも楽にでき、自宅ならどこでも使えます。



足首パタパタ 足裏コロコロ

商品名	バランスワン フットレスト
価格	約7千円
サイズ	約W39×D30×H9.4cm
重さ	約1.8kg
問合せ	バランスワン・ジャパン