



いっしょに、いこな！
大阪・関西万博／

ええあんばいや OSAKA

季刊誌

ハナビシソウ

Contents

- ◆笑いは百薬の長？
- ・笑いの驚くべき効果
- ・表情筋を鍛えて明るく！美しく！
- ◆からだにやさしい健康レシピ
- ◆同行援護従業者養成研修受講生募集！
- ◆インフォメーション

日本で初めて新型コロナ陽性者が出て報道されてから、3年以上たちました。政府から「自由に判断して良い」と言わされたマスクは、文字通り“定着”してしまったのか、人の表情をわかりにくくしています。「満面の笑み」をどこでも見られるようになるには、もう少し時間と気温が必要かもしれません。

笑顔でいる時、声を出して笑う時、人は幸福な気持ちになっているでしょう。ならば、笑うことは健康にもつながって当然です。ということで、今回は「笑いと健康」についてのお話です。



笑いは百薬の長？

近年の研究で、笑うことが健康にどれだけ良いかということが、盛んにうたわれています。試しにインターネットで「笑い 健康」で検索していただくと、数えきれない情報に迷うことでしょう。その中でおすすめのサイトがあります。

「大阪発笑いのススメ 意外と知らない笑いの効用」(以下「ススメ」)

大阪府生活文化部・スポーツ振興室文化課が作成した冊子で全32ページという長大な分量です。内容の中心は主に二つあります。一つは「笑いが身体に及ぼす効果」で、もう一つは「笑いを活かして、病気の治療や予防に役立てている活動」の紹介。

前者で紹介されている論文などは、現在でも巷でよく取り上げられており重要なものです。また後者で紹介されている活動団体のほうは、これが書かれてから17年を経た現在も、活動が続いている。これは利用者に支持されている（効果がある）ことを意味しています。

●笑いの驚くべき効果

ほんの一部を紹介いたします。すべてが“タダ”で今日にでも再現できるのです！

***免疫への効果** 良く知られているものに、ナチュラルキラー（NK）細胞の活性化があります。NK細胞は、ガン細胞やウイルスに感染した細胞を、見つけて死滅させる白血球の一種です。笑うマネだけでも効果があることや、短時間での即効性などが注目されています。

***自律神経系への効果** 笑うことで副交感神経優位になります。血管の収縮が緩和し血圧低下につながり、脳のオーバーヒートも抑えられます。

***血糖値への効果** 糖尿病患者の血中プロレニンと呼ばれる物質の濃度や、末梢血白血球のプロレニン受容体遺伝子の発現量が改善されたという研究報告があります。

***認知症予防への効果** 動物の中で笑うことができるのは人間だけです。笑いは何らかの意外性に起きたことでもわかるように、知的な現象の一つとも言えます。笑うことが脳の活性化につながることは、今後も研究が重ねられるでしょう。



●表情筋を鍛えて明るく！美しく！

表情筋は字のごとく、顔の表情を作る筋肉です。人はコミュニケーションを取る際に自然と表情筋を使っていますが、長いマスク生活により表情筋を使う頻度が減少しているようです。

表情筋の衰えの原因のひとつに、「無表情」があげられます。体の筋肉と同様に、顔の表情筋も使わないとだんだん衰えてしまいます。凝り固まった表情筋は、ほぐしたり鍛えたりすることが大切です。

ニコニコと口角を上げて毎日を過ごせば、「口角拳筋（こうかくきょくしん）」などの筋肉が鍛えられます。笑うことで頬にある大頬骨筋が使われます。大頬骨筋は口角を上向きに引き上げる力を持つため、笑うと自然に鍛えられ、ほうれい線の予防になります。

たくさん笑い、楽しくお喋りすること、毎日を表情豊かに過ごすことが、表情筋を鍛える一番の方法と言えます。感情表現が豊かになることで、表情筋がしっかり使われて結果的にシワやたるみの防止につながり見た目の若さも保てます。

前頭筋（ぜんとうきん）

おでこ部分の筋肉。
眉毛を上げたり額にシワを寄せたりする働きがあります。

皺眉筋（しゅうびきん）

眉の上にある、眩しい時など眉間にシワを寄せる時に使う筋肉です。

眼輪筋（がんりんきん）

目の周りをぐるり囲む筋肉です。
まぶたを開けたり閉じたりする役割があります。

頬筋（きょうきん）

大頬骨筋よりも口元寄りの位置にあり、
口角を外側に引き上げる筋肉です。

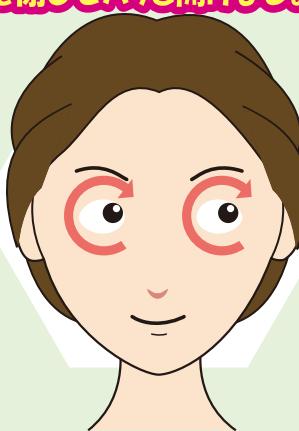
大頬骨筋（だいきょうこつきん）

唇の端から目尻にかけて付いている筋肉。
口角を上向きに引き上げる力を持ちます。

口輪筋（こうりんきん）

口元をぐるりと囲む円状の筋肉。
口周りの表情を作ります。

**目をゆっくりぐるぐる、
目を閉じてパッと開けましょう。**



眉間を指で
軽くマッサージ。
目の疲れが
楽になり
目の周りのクマや
くすみに
効果的です。

口角を上げてからニカッ！と笑顔。



頬筋を
しっかりと
使いましょう。
自然と豊かな表情が
作れるようになると
笑顔が増え、
気持ちも前向きに
なるでしょう。

●害も副作用もないクスリ

紹介した他にも、笑いが及ぼす身体への効果はあるようですが、もちろん効果には個人差があります。医療的な研究で最も大事な部分は、その「個人によって違う」ところをどう埋めるかにありますから、「ススメ」にもそこは書かれています。

例えば、リウマチの悪化因子である、コルチゾルやインターロイキン-6は、患者群では笑うことで減少しますが、もともと健康な人だと変化は少なくなります。また、健康な人の中でも笑った後のコルチゾルの減少は、普段よく笑っている人の方が、そうでない人より大きいという報告も載っています。

いずれにせよ、笑うことは、笑わないより良いことばかりがたくさんあります。「酒が百薬の長」なのはアルコール耐性があり、なおかつ節度を守って飲める人だけですが、笑いだけはまさに百人中百人の百薬の長なのです！

からだにやさしい健康レシピ



声を出して笑うことは、ストレス軽減をはじめ、自律神経を整える、脳を活性化させる、免疫力を向上させ、生活習慣病の予防や改善につながることなどが明らかになっています。また、嚥下能力が落ちた高齢者は笑う事で口の筋肉だけでなく、腹筋も鍛えられ誤飲を防ぐという調査もあります。そこで今回は「笑い」と共に免疫力をアップする食材を組みあわせて、健康な体つくりに役立てていただくメニューをご紹介します。

厳しい冬を超えた春野菜は、栄養価が高く免疫力を強くする栄養素がたっぷり含まれています。春野菜の苦みや香りは、冬から春に向けて体を目覚めさせてくれます。また、

新陳代謝を促して活性酸素（体のサビ）をとりのぞき、老化を遅らせる働きがあります。

春野菜と聞かれて思い浮かぶ菜の花は、ビタミン C 含有量が野菜の中でもダントツに多く、ほうれん草の 3 倍以上、β カロテンはピーマンの 5 倍以上と栄養価が高い春野菜です。春が旬のホタルイカは、ビタミン(A・B1・B2・B12)、ミネラル（鉄・亜鉛・銅）が豊富で、美肌や免疫機能を強化してくれる優れた食品です。春野菜の苦みをまろやかにするオランデーズソースと合わせて、召し上がってみてください。ソースの黄色と春野菜の緑で食卓が春らしくなり、思わず笑顔がこぼれると思います。

おすすめレシピ

ホタルイカと春野菜のオランデーズソース



材料 (4人分)

ホタルイカ (ボイル)	160g (40個)
菜の花	200g
スナップえんどう	120g (8本)
グリーンアスパラ	80g (4本)
塩 (野菜茹でる時)	適宜

《オランデーズソース》

バター (有塩)	60 g
卵 黄	2 個
レモン汁	小さじ 1 杯
塩	小さじ 1/2
こしょう	適量
練りからし	適量 (好みで)

作り方

- ① ホタルイカは、水でさっと洗い、目の部分、口、軟骨をとりのぞく。
- ② 菜の花は半分に切る。スナップえんどうはへたを折って、先端までひっぱり、両側の筋をとる。
グリーンアスパラは、根本の硬い部分 (1.5cm位) を切り落とし、長さの半分ほど (硬い部分) をピーラーで皮をうすくむく。食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、塩をひとつまみ入れ、スナップえんどうとグリーンアスパラを2分茹で (固めに)、冷水にとり水気をとる。その後、菜の花を2分程茹で冷水にとり、水気をよくしぼる。
- ④ 《オランデーズソース》
*バターを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで40秒ほど加熱して、かたまりが残らないようによく溶かす
*ボウルに卵黄とレモン汁を入れ、お湯の入った鍋にのせて湯せんしながらかき混ぜる (湯せんの温度60℃位)。ところがついたら溶かしたバターを少量ずつ数回に分けていれ混ぜる。最後に塩とコショウで味を整える (お好みで練りからしを入れる)。
湯せんする時は、ソースをたえずかき混ぜ続けることが失敗しないコツ。
- ⑤ お皿に、④のソースを敷き、ホタルイカと④の春野菜を盛り付ける。

エネルギー 204kcal

1人分の栄養価	タンパク質 8.5 g	脂 質 14.2 g
	炭水化物 12.2 g	食物繊維 3.2 g
	食塩相当量 1.3 g	

同行援護従業者養成研修 受講生募集！

この講座は、視覚障がい者の自立と社会参加を支援する同行援護従業者（ガイドヘルパー）の資格取得講座です。

【大阪府指定番号 54】

● 受講資格 …… 義務教育修了者で 満 65 才未満の方 (2023 年 4 月 1 日現在)

● 研修内容 …… 「一般課程」「応用課程」の 2 課程 があります。両課程とも受講する場合は受講料の割引があります。

一般課程

同行援護従業者として必要な知識、技能を学びます。

- 日 時 9 月 16 日 (土)、17 日 (日)、18 日 (月・祝)
(合計 3 日間 22 時間)
- 受 講 料 20,000 円 (税込) 別途 テキスト代 2,640 円 (税込)
- 定 員 25 名 (先着順)
- 会 場 大阪府鍼灸マッサージ会館 3 階大ホール
大阪市阿倍野区昭和町 2-10-5

応用課程

サービス提供責任者等、指導的業務に就くことを想定した研修。

一般課程（知事が認める同等の研修を含む）の修了者対象。

- 日 時 9 月 23 日 (土・祝)、24 日 (日)
(合計 2 日間 12 時間)
- 受 講 料 18,000 円 (税込) 別途 テキスト代 2,640 円 (税込)
- 定 員 25 名 (先着順)
- 会 場 大阪府鍼灸マッサージ会館 3 階大ホール
大阪市阿倍野区昭和町 2-10-5

※ 一般・応用 両課程とも申込みされる場合は、

受講料 合計 35,000 円 (税込) です。

（別途 テキスト代 2,640 円 (税込) がかかります。）

※ 演習時に、交通費・昼食代が必要になることがあります。

※ 天候等により、講義・演習ともに延期する場合があります。

※ 各講義・演習は進捗状況により時間を多少延長する場合があります。

■ アクセス

大阪メトロ御堂筋線「昭和町駅」より徒歩約 5 分
3 番出口より南へ 100m、昭和町 2 丁目交差点 東に入る 250m

■ 申込み / 問合せ

公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会

公 4 事業部（担当：志賀・小川）

TEL 06-6624-3332 FAX 06-6624-3337

インフォメーション

鍼灸マッサージに関する相談事業

はり・きゅう・マッサージに関するご相談について、
府民の皆様からのお問い合わせをお受けしております。

● なんでも相談会

【受付時間】毎月第1日曜日 午前10時～午後4時
(事前予約が必要です)

【場 所】大阪府鍼灸マッサージ会館 3F
大阪市阿倍野区昭和町 2-10-5

【連絡先】TEL 06-6624-3331

● もしもし電話相談

【受付時間】毎週木曜日（祝日を除く）
午後 1 時～午後 4 時まで

【連絡先】TEL 06-6624-3331

● いつでもメール相談

【24 時間受付】info@osmk.osaka.jp

※ 件名の最初に【いつでもメール相談】を付けて
お送りください。

例) 【いつでもメール相談】保険の適用について

点字図書コーナー開館しています！

大阪府鍼灸マッサージ会館 2 階に、一般書・専門書
などの点字図書コーナーを設けています。
お気軽にお越しください。



【開館時間】月～金曜日 午前10時～午後5時

【場 所】大阪市阿倍野区昭和町 2-10-5

大阪メトロ 御堂筋線昭和町駅③番出口より南へ 100m、
昭和町 2 丁目交差点 東に入る 250m (徒歩 5 分)

【連絡先】TEL 06-6624-3331

免許所持者かどうか確認しましょう！

安心して施術を受けるためには…

- あん摩マッサージ指圧師 ● はり師 ● きゅう師
- 柔道整復（接骨）師は、国家試験に合格し、
厚生労働大臣免許を受けた方だけが業として
行うことができます。

【問合せ先】大阪府保健医療企画課

TEL 06-6944-9171



ええ
あんばいや
OSAKA

- ◆ 発 行 / vol.49 (春夏号) 令和 5 年 5 月 1 日発行
- ◆ 発行元・企画・編集 / 公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会
- ◆ 発行責任者 / 会長 廣野敏明
- ◆ 所在地 / 〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町 2-10-5
- ◆ 連絡先 / TEL.06-6624-3331 FAX.06-6624-5141
- ◆ ホームページ / <https://osmk.osaka.jp>
- ◆ メールアドレス / info@osmk.osaka.jp