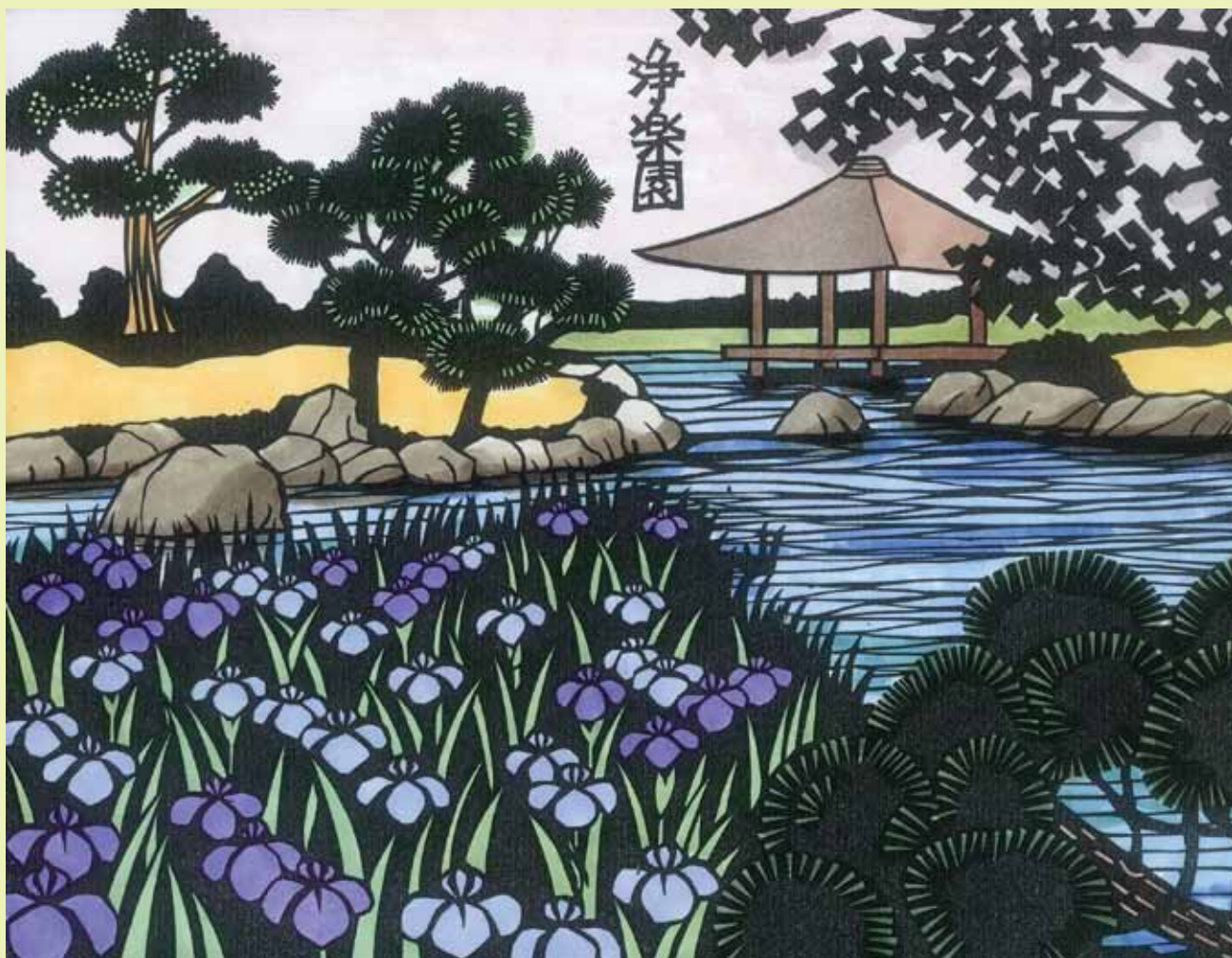


# しゅぶがみ

No.34  
2012  
SPRING

## 特集 東日本大震災から1年

1. 「これからをどう生きるか。」
2. 免疫力を高めよう！



### 表紙紹介

室町時代の趣を備えた池泉廻遊式庭園。約25,000㎡の広大な敷地に赤松、五葉松、石を主体に十余年の歳月をかけ完成したもので、アヤメ、スイレン、シャクナゲなど花々が庭園に彩りを添えています。

### 東日本大震災後の経過

平成23年 3月11日	午後 2時46分 (最大震度 7 福島市震度 6弱)
3月12日	東京電力福島第1原子力発電所 1号機 爆発
3月14日	東京電力福島第1原子力発電所 3号機 爆発











# 免疫力を高めよう!

食と運動の観点でそれぞれの専門家にお話をお伺いしました。

## 食

### 基本は楽しく食べる事。知識があると免疫力はアップ!

#### 1 副交感神経を刺激する。

副交感神経は、睡眠中やリラックスしている時に働き、おんなじな役割は身体の修復です。酸っぱい・苦い・辛い食品は少量でも有効に働きます。



#### 2 腸内環境をととのえる。

腸管(小腸・大腸・十二指腸)は加齢の影響を受けにくい免疫組織の場所です。お腹をすっきりさせると免疫力がアップします。



こだわりすぎないこと、身体の声に耳を傾けること、バランスのとれた食事(穀類等の食品は大切です)をとるように心がけましょう。

\*体格指数(BMI) = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m (適正値は22です)



福島市食生活改善推進員協議会の皆さん

## 運動

### 無理なく適度に身体を動かす事と笑顔をつくる事。

日常生活のなかでも、たとえは...



筋肉が弱いままで運動すると、かえって膝や腰をいためます。むすむすたる筋肉を鍛えることが重要です。健康運動には、代謝を良くする有酸素運動・筋肉を強化する筋力トレーニング・筋肉を柔らかくして疲労を回復するストレッチングなどがあります。また近年、効果が注目されているのが笑いのパワーです。笑顔を作る事で免疫力がアップし若返らせる事がわかっています。



- 痛みがある動きはしない。
- 息をとめない。
- がんばりすぎない。

### ラフターヨガ(笑いヨガ)

笑いは免疫力をアップさせ脳も肌も活性化させます。ラフターヨガは笑いをヨガにとり入れその効果を相乗的に高めようとしてインドの医師によって考案されました。脳はつくり笑いとは本当の笑いを区別できないので「笑顔をつくる事で脳内物質が分泌されるのです。今注目の健康法です。」

(理由なく笑う。)

Laugh with no reason.



快フィットネス研究所  
フィットネス・インストラクター 吉井雅彦先生

表紙…切絵作家のさとうてるえさんの作品です。  
※「しのぶびあ」は市政だより折込のほか、各学習センターなど市の窓口にあります。  
また、市のホームページでもご覧いただけます。

### しのぶびあ編集委員会

佐藤映枝 松本 恵  
佐藤裕子

福島で元気に過ごす大事さを再認識しました。

東日本大震災から一年が経ちました。あの時の言いようのない不安感は、まだ形を変え、私達から消えてはいません。その中で、前向きに暮らしていこうとする方達のお話には、勇気をもたらしました。免疫力アップの方法として、食と運動を取り上げました。楽しく食べる、笑顔で運動と、どちらも明るい気持ちで共通していたのは、印象的でした。

滞り無く、しのぶびあを皆様のお手元にお届けすることが出来て、本当に嬉しく思います。

