



うるまカイロ

# あいさつ



うるまカイロ

こんにちわ！今年はずらしく梅雨なのに雨の日が多くて、良いのか悪いのか考えるところですが、これから本格的に夏になってきそうですね。暑さとこの湿っぽさにめげずにわたくし「まっこう」もがんばっていこうと思います。ん？なぜまっこうなのかと言うと名前が松野耕平(まつのこうへい)短縮して「まっこう」です。簡単ですみません(笑)



さて、なぜこのような「きじぽ〜新聞」を書くことにしたのかというと、わたしがワクワク楽しかったり、感動したりした事をみなさんと少しでも共有できれば読んだ方もワクワク楽しくなるのではないかと思います。読んで頂いて少しでもワクワクして貰えたらうれしいです。

あっ、それとうるまカイロからのお知らせも発信していきますね。



## 健康コラム 若く見える人になる為に ①

「免疫力とストレスの関係」

仕事のし過ぎや家庭内の仕事、また友人関係など私たちの周りには様々なストレスがあります。こうしたストレスに対して普段は「困ったな〜」と思う程度ですが、この「困ったな〜」が長く続くと免疫力が低下して体は徐々に悲鳴を上げていきます。これから免疫力低下の仕組みをできるだけ分かりやすく説明しますね。

人間の体を正常に維持しているのは「自律神経」という神経で「交感神経」と「副交感神経」に分けられこの二つがうまくバランスをとって健康な体を維持できています。誰かと喧嘩したり、時間に追われたりすると交感神経が一気に働いて心臓の動きが早くなり体温が急上昇します。逆に仕事や勉強から解放されると副交感神経が働いてリラックスできます。私達が正常な生活を送るためには、この二つの神経がスムーズに切り替わることが大事です。大変な仕事を抱えていてもひと山乗り切れれば「ホッ」とできる時間があったりまた、楽しい旅行から帰ってきた時に「さあ、やるぞ！」と仕事や勉強に取り組む事ができたり。気持ちの切り替えがうまくできて正常な生活は保たれています。ところが、そのバランスを崩すものがストレスです。ストレスを感じると働くのが交感神経で心臓がドキドキしたり頭に血がのぼり血圧が高くなり表情も陰しくなっていく。。。こうした状態が長く続くと体の中で色んな病気と戦う免疫力がきちんと仕事をできなくなり、やがては大きな病気をしたり、暗い表情が続き、次第に若々しさを奪い去るようになります。つまり、健康も若々しさもすべては免疫力次第。そして免疫力を保つ為にはストレスを抱え込まないことが何よりなのです。とはいっても「誰も好き好んでストレスを抱え込む人はいません」ですが、積極的にストレスを減らす努力をしている人は少ない気がします。ストレスを抱えている人は決断が必要なのです。今の生活を思いきって変えれば免疫力を保ち若々しくいられるはず

### ☆ きじぽ〜クイズ !!

若く見られる為にはどうしたらよいか？

- 1: ストレスをがんばって貯める。
- 2: ストレスを抱え込まない。
- 3: 蚊に利くカトリスを日頃から使う。
- 4: 玉ねぎをスライスして毎日食べる。

### ☆ 答え !!

1: 2: 3: 4: 玉ねぎをスライスして毎日食べる