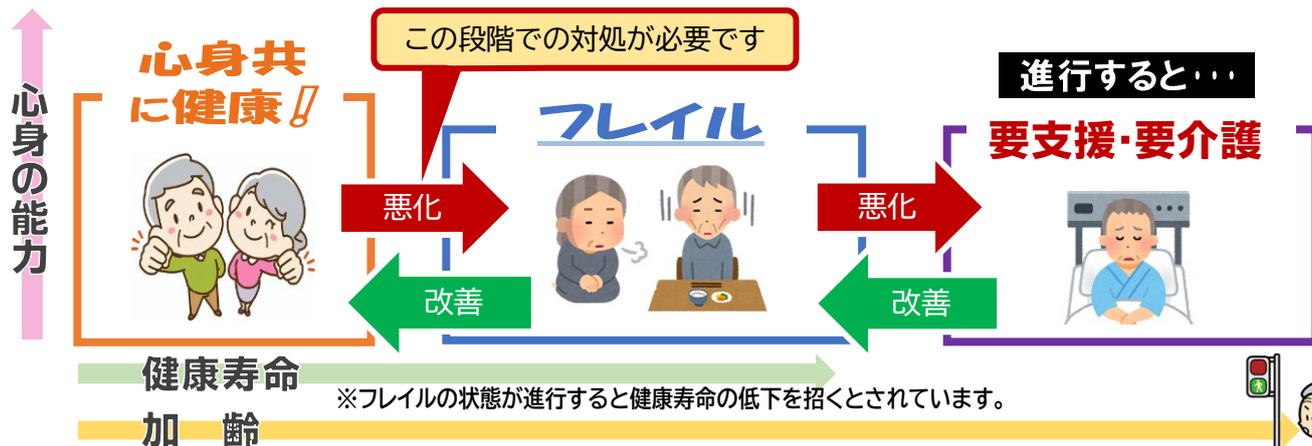


フレイルとは？ 「虚弱」を意味する英語「frailty」(フレイルティー)を語源としてつくられた言葉で「加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです」(活力:筋力や認知機能など)

栄養状態が悪い・**体力が低い**・**社会との関わりが少ない** ことなどがリスクを高めます。

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、健康に過ごしていた状態から要介護状態に変化していきます。栄養状態の悪化や体力の低下、社会とのつながりの希薄化は特に高齢期に起こりやすい気をつけたい問題です。



それって
フレイルかも？

- 食事の時にむせたりする事が増えた
- 以前よりも体重が減ってきた
- 何をするのもおっくうだ
- 外出する機会が減った
- 訳もなく疲れた感じがする
- 飲み物などのフタが開けられない
- 歩くのが遅くなった(青信号の間に横断歩道が渡れない)

こんな傾向があれば予防に取組むチャンスです！

フレイル社会プログラムの流れ

①話し上手は聴き上手

- ※3つの「きく」
- ※上手なきき方
- R5.10.13発行No.26に掲載

②笑う門には福来る

- ※笑いの疑問
 - ※笑いの効果
 - ※笑いのレッスン
- 今月紹介!**

③転ばぬ先の豆知識

- ※転ばない為の意識と知識

④プラス思考の人づきあい

- ※井戸端会議
- ※「ダメ出し」ではなく『ヨイ出し』

⑤ まとめ

- ※フレイルチェックシート

※「フレイルだより」はセンターのホームページに掲載しています。
<https://webc.sjc.ne.jp/irumatobu/index> (ホームページ内: 会員向け情報
→事務局からのお知らせ→フレイルだより) 閲覧可能な場合は是非ご覧ください。

笑う門には福来たる



皆さんは普段よく笑っていますか？「笑う門には福来たる」ということわざがあります。「笑顔で周囲の人とコミュニケーションをとっていると、その人の周りには自然と幸せが訪れる」という意味です。

この「笑い」には、健康にも素晴らしい効果があるとわかっています。



? 笑いの疑問

よく笑うとどうなるの？

スイスの大学の最新研究から、笑いの「程度」よりも笑いの『頻度』の方が精神的健康とより深い関係性があり、『笑う回数が多い人』は、「大笑いする人」よりも長生きする傾向があることが明らかになっています。他にも、笑うことで頭がすっきりしたり、気持ちが前向きになったりと体にいいことがたくさん起こります。

作り笑いでも効果はあるの？

効果は「あり」ます。笑うと、口角を上げる筋肉や目の周りの表情筋が動き、笑顔ができます。楽しいことがなくても、この表情を作るだけで脳は笑っていると錯覚するそうです。

笑いは伝染するの？

笑いは伝染「します」。よく、あくびやくしゃみなどが伝染と言われていますが、笑顔も伝染することが分かっています。楽しげな様子を見たり、笑い声を聞いたりすることで、人は反射的に笑顔になる傾向があるそうです。

笑いの効果



① 免疫力が高まる

「笑い」はウイルスや細菌を攻撃する細胞が活性化し、免疫力が高まります。主な効果は高血圧や脳梗塞、心筋梗塞、血糖値の上昇を抑制、うつ予防やがんの予防など…。「笑うこと」でガン細胞を破壊してくれるNK(ナチュラルキラー)細胞を活性化させる効果があります。

※NK(ナチュラルキラー細胞)は全身を巡回してウイルスなどの病原菌を見つけると攻撃を行う免疫細胞です。人間の体内には50億個ものナチュラルキラー細胞があり、活発に働くほど感染症やガンにかかりにくいと言われています。

② ストレスが軽減される

脳内に癒しの物質が分泌され、ストレスが解消されたり、幸福な気分になったりします。

③ 血行の促進

「笑いすぎてお腹がいたい」という経験はありませんか？ 笑うと腹式呼吸と同じで呼吸が深くなります。体内にたまっている二酸化炭素が大量に放出され、酸素がたくさん取り込まれて血管が拡張され、血の巡りがよくなり新陳代謝も活発になります。

④ エネルギーが消費される

笑っている間の消費カロリーは、笑っていない時に比べて10%~20%も増加します。そして、一日10分~15分笑うことで、一日の消費エネルギーが10~40キロカロリー増えると言われています。

⑤ 表情が豊かになる

笑顔や笑いは表情筋を鍛え、表情を豊かにする効果もあります。

⑥ その場の雰囲気明るく和やかになる

何より、笑うことでその場の雰囲気が明るく和やかになります。笑いは人の心を和ませ、引き付ける不思議な力があります。

[フレイル（虚弱）&認知症のリスクを下げる！？“笑トレ”って一体なんだ？ ゆずこが潜入取材！ | なかまある \(asahi.com\)](#)

[長生きにつながる健康習慣 「笑い」があなたを救う？ | FP（ファイナンシャルプランナー）に資産運用の相談 | 名古屋 \(agent-v.com\)](#)

[笑いとうんげいの関係 | 健康長寿ネット \(tyojyu.or.jp\)](#)

[「大笑いする人」より「笑う回数が多い人」の方が長生き--人民網日本語版--人民日報 \(people.com.cn\)](#)