



# 笑いは認知症の予防になる

# 笑う門に福来

大阪大学公衆衛生学の大平哲也准教授の講演資料がインターネットに出ています。それによると、普段人は、ほぼ毎日笑っている人に比べて2倍以上認知機能低下症状を有しています。また、生活と笑いを検討した結果、笑いの頻度が少ないことと外出する機会が少ないこと、および日常生活機能が低下していることとの間に有意な関連がみられました。

また、笑いの頻度が少ない人ほど、1年後の認知機能低下が起こりやすくなりました。入院している患者さんを見ていても、表情が乏しくなっていると、認知症が進行しているなと感ずることで、刺激のある生活を送ることの大切さは日々通感するところでは、頭に、心に、細胞に笑いはとても刺激になつていて、それがこれを見て、そうだなと感ずりました。

第6号  
〇〇クリニック  
編集部

6月号で酔の効能についてお伝えしましたが、一部詳しく調べてみました。「疲れ」の原因の1つは、グリコーゲンの減少があるそうです。これが、これを補充するのには酔が有効だそうです。酔の香りは食欲をそそりますし、夏の疲れにもよさそうです。夏バテで痩せてしまわないように、また、減塩の味に、また、減塩の味気なさにも使えますので、日々の調味料として使うのはいかがでしょうか？



## 酔の効能



山〇京〇さんよ、穿刺の時の痛くないコツを教えてください。穿刺の時、鬼瓦のような顔はしていきななくて、実にひょうひょうとしてますので、ここもお聞きしました。ころ、全身は身軽で、頭の一角でつま先に集中するの、だそう。山〇さんいわく、誰にでも出来ます。果は、大らかなのでお試してみようか？

でも高校時代剣道をされていて、そこで取得されたものらしく、これは、中心はぶれなく、でもやわらかな和の精神、透折中もいろいろなジャンルの歌を口づさんでいて、ご本人いわく、気分次第で自由自在だそう。山〇さんの細胞は元氣だろ、うなると感じました。痛くないコツを聞いたところ、山〇さんのお人柄がにじみだつて、内容がわかって、楽しかつた。ありがとうございました。

## 山〇京〇さん(灭木土)の穿刺の時痛くないコツ

---