



ポジティブは心血管系 に影響する

ハーバード大学の博士が研究

ポジティブな気持ちでいることが、心臓発作、脳卒中などの血管系の病気のリスクを減らすという研究が発表された。インターネット上で見つけました。ポジティブとは、前向きで明るいということですが、そのポジティブな感情の存在が心血管系の病気の予防としてこれらの病気にかかってからも、その進行を遅らせるということでした。

今まではポジティブとは逆のマイナスの感情が健康に有害であることはわかっていた。ポジティブが実際に心血管系に及ぼす影響については、あまり研究されていなかったそうです。しかしながら、日常いろいろなことでポジティブな気持ちになることは、これも大変なことでもあります。そこで笑うことがとても有効なのだと編集員は笑

ことのすごさをまた、発見してしまいました。笑っている時は、マイナス感情がないし、マイナス感情さえ吹き飛びますね。これを意識的に使ってみるのも、とてもいい戦略だと思いませんか？マイナス感情を吹き飛ばすためにあって、自分にとつて、おもしろいテレビやビデオや本を見る。これを本当にやったのが、重度の膠原病を治して社会復帰してきた人がやったことなのでしよう。

透析開始の時に、阿〇次〇さんに「何度になりますか？」とお聞きしましたところ「東京音頭」とお答えいただきました。編集員は仕事を忘れて本気で笑ってしまいました。鶴〇音頭でも、花笠音頭でも、河内音頭でもスタツフは機械の設定を頑張つてみますので、今後いつでもお申し付けください。(笑)

以前阿〇さんが、腸の検査をした経験をお話された時は、

「おもしろかったですよ」とお答えいただいたのも覚えてます。前向きな才能をお持ちのようです。

笑う門に福

第6号
〇〇クリニック
編集部

今月のおもしろ大賞
「何度にする？」
東京音頭」
by 阿〇次〇さ

通谷

「通谷」は足の小指の付け根のくぼみです。ここを刺激すると、足の血管が拡張し、血行が促進されます。

刺激のしかた

- 足の力を抜く。
- ボールペンの端(尖っていない方)や人差し指をツボに当てる。
- 気持ちいいと感じる強さまでゆっくりと押す。

陽陵泉

「陽陵泉」はひざの外側のすぐ下。ここを刺激すると、足の血管が拡張し、血行が促進されます。

刺激のしかた

- 両手の親指を重ねてツボに当てる。
- 強く押し込むように刺激する。
- 息が吸えるまで刺激を続ける。

承山

- 両手の親指を重ねてツボに当てる。
- 多少強めに押す。

透析中の足のつりは引きすぎないことが一番だと思います。が、つってしまつた時は温めて血行をよくする他、効くツボもあるようですので、のせておきますね。

筋肉のひきつりを抑える
