



新年あけましておめでとう！

皇室内行事である「新年一般参賀」が3年ぶり
に参加人員を抽選により制限したうえで開催さ
れ、コロナ後に向けて一步前進したように思え
ます。昭和24年から開催されている新年一般
参賀で中止されたのは、今回のコロナ禍以外で
は、昭和64年の昭和天皇の重体による中止と
翌平成2年の昭和天皇の喪に服するための中止
の2回であることを考えると、コロナの影響
響が大きかったのかが分かります。ちなみに現
在の一般参賀では天皇陛下がガラス越しに「お
ことは」を述べる形式になっていますが、昭和
44年の昭和天皇パチンコ狙撃事件が起きるま
では、ガラスの壁はありませんでした。
今年の「癸卯（みづのと）」は静かで温か
い恵みの雨が降り注ぎ、草木を生き生きと蘇ら
せる年だそうですね。皆様にとって良い年になリ
ますように。



「歌」「酒」を取り上げてお正月らしく「笑い」
さて、新年号としてお正月らしく「笑い」

笑門には福来る

正月に遊ばれる日本の伝統的な遊びに福笑い
(ふくわらい)があります。誕生は江戸時代後
期とされ、正月の遊びとして定着したのは明治
頃とされています。起原ははっきりしないよ
うです。平成、令和では廃れ気味のようですが、
大正、昭和では正月遊びの定番として親しまれ、
家族全員で大笑いをして楽しんでいました。
本紙で以前にもふれたことがあります。作り笑
いには免疫力を高める効果があります。作り笑
顔にも効果がありません。作り笑いによって眉間の緊
張をほぐすだけで、末梢
の血流が改善されること
も明らかになっています。
「笑う門には福来たる」
笑って、健康と幸福を呼
び寄せましょう。



笑って健康長寿

高齢者は一般的に、呼吸筋や横隔膜筋など
が加齢によって弱くなることから、呼吸効率
が低下し、血液中の酸素濃度が低くなり、い
ろんな臓器に酸素が十分に送られず体調不良
などを起こしやすいと考えられています。大
笑いと呼吸に必要な呼吸筋や横隔膜筋が
大きく動かされ、息を大きく吸って大きく吐
くことができるようになるため、一時的には
いえ、血液中の酸素濃度を高めることが期待
されます。

また、高齢者は加齢による動脈の硬化によ
り、血管の収縮力が低下しているため、血圧
が変動しやすいとされています。笑うこと
によって血管が拡張され、血圧を下げるこ
とができます。高血圧や動脈硬化のある高齢者
では、声を出して笑うという行為を積極的に
行うことが望ましいと考えられます。

身体的側面以外では精神面
においても笑うことにより、気分
がすっきりし、積極的になり、
肯定的な考えが出来るようにな
るといふ研究結果もあります。
笑いは健康長寿に良い影響を
与えてくれるものなのです。



大きな声で歌ってみよう

歌は聞くもの、歌うもの、演奏するもの、
どれもリラックスやストレス軽減効果があり
ます。歌謡曲・ポップス・クラシック・民
謡・詩吟ジャンルを問わずご自分の好きな楽
曲で楽しんで頂ければと思います。
大きな声で歌うのは恥ずかしいかも知れま
せんが、ストレスが発散でき、自律神経や血
圧が安定するという効果が期待できます。入
浴時に試してはいかがでしょうか。

その他にも歌の効果
として「脳の活性化」
「誤嚥対策」
「口腔環
境の美化」などが挙げ
られます。笑う事と通
じるものも多いよう
です。民謡や詩吟は姿勢
を正すのに効果的です。



お酒と上手なお付き合い

年齢を重ねるほど体力の衰えとともにアル
コールの分解機能も低下します。一般的に若い
時よりも体の水分量が減ることから、血中アル
コール濃度が上昇しやすく、若い時に比べると
酔いやすくなったりと感じている方も多いので
はないでしょうか。また、身体機能の低下も
あつて、高齢者の飲酒は転倒などのけがや事故
にもつながりやすいので注意が必要です。同じく
に若い頃からお酒が好きな人は要注意。同じよ
うに飲み続けていては危険です。程よいお酒は
体と心に潤いを与えると言われていて、酔い
やすくなっている事を自覚して、ご自身の適量
を守りゆっくり楽しくお酒をご賞味ください。

「自身に合った取り組みを

デイサービスに通われる中で、次のような経
験をされた方もいらっしゃるかもしれません。
「はい、みなで歌を歌いましょうね！」な
んて言われると、「幼稚園や保育園じゃないの
だからバカにしてるのか」と思ってしまう。馴
染めない。人生経験も違い、趣味趣向も多様な
大勢の中で孤立感を感じてしまう。それは当然
だと思えますが、「酒」は別として「笑う」
「歌う」には先に述べた効果があるという事を
理解して頂いて、「ちよつと真面目に参加して
みよう」と思って頂ければ幸いです。
それが無理であれば毎日洗面所の鏡の前で作
り笑いをしてみる。あるいはお風呂の中で好き
な歌を歌ってみるなどいかがでしょうか。少し
気持の持ちようが変わるかも知れません。

お酒と上手なお付き合い

今年も昨年と同じ気持ちでスタートしたいと
思います。新しい年の始まりです。これからの
一年が希望の年であることを願いますが、「福
福は糾(あざな)える縄の如し」ということわざ
にあるように良いことがあれば悪いこともある
のが常です。目の前のことに一喜一憂せず、家
族・友人・隣人の幸せを願いながら過ごしたい
ものです。心ワクワクドキドキは気持ちの持ち
よう一つです。
介護の太助は皆様にとってより良き伴走者で
あるように努めてまいります。本年もよろしく
お願い申し上げます。

