

【涙を流そう】・・・鈴木

コロナ過で、最近ではどんなことで泣きましたか？泣いたあと、どんな気持ちになりましたか？

私たち人間が流す涙は三つの種類に分けられるそうです。一つ目は、ドライアイ防止や角膜保護のために常に分泌される「基礎分泌の涙」。二つ目は、玉ねぎを刻んだ時や目にゴミが入った時に防御のために出る「反射の涙」。そして三つ目が、悲しみや感動で流す「情動・感動の涙」だそうです。

ある調査では、最近流した涙の理由としては、「感動」が最も多く、泣いた後の気持ちには、より感動が大きくなった、気が晴れた、などが多く挙げられています。今回は、情動・感動の涙について書きたいと思います。

泣く準備をしてから泣ける映画を見て、たっぷり目が赤くなるほど泣いたりする。気分転換・ストレス解消に効果的なのは「泣ける映画の鑑賞」です。泣ける映画を探すのは、ネットや映画雑誌を活用すれば、すぐ簡単に見つかります。泣ける映画ランキングに入っているものの中から、好みの映画を見てみたいと思います。好きな俳優が出演している映画なら、いっそう興味が湧いてきますし、泣ける確率上昇間違いないと思います。

ネットで泣ける映画ランキングを挙げて見ます。

1位「火垂るの墓」、2位「世界の中心で、愛をさけぶ」、3位「おくりびと」、4位「君の膵臓を食べたい」、5位「永遠の0」、6位「ALWAYS 三丁目の夕日」、7位「幸せの黄色いハンカチ」、8位「八日目の蝉」、9位「いま、会いにゆきます」(2004年竹内結子主演)、10位「鉄道員(ぽっぽや)」、11位以降だと、「余命1ヶ月の花嫁」「この世界の片隅に」「そして父になる」「手紙」「8年越しの花嫁 奇跡の実話」など…。

では、「さあ、泣くぞ」と心の準備をして、泣けるだけ泣こうと意識することが大切とのこと。私も還暦近くなり涙腺が緩くなっており、ちょっとしたシーンでも結構泣いてしまいます。私の最近の一押しは、梅雨の時期でもあり雨の季節の感動の話『いま、会いにゆきます』(竹内結子主演)です。

映画でたっぷり涙を流した後は、いい気分転換になります。泣けば泣くほどストレスが吹き出されて、身も心も軽くなり、すっきりした気持ちになります。

では、映画をお楽しみください。



【紫陽花】・・・小倉

6月といえば、真っ先に思い浮かぶのは、梅雨にはいり雨の季節です。あとは、衣替え、歯の日、父の日、ジューンブライド、祝日がない月・・・祝日といえば、今年の7月は、カレンダーとは違って22(木)、23(金)が祝日になるそうです。

そんな中、紫陽花について気になりました。紫陽花の花びらに見えるのがガクで中心部にあるのが花とは知っていても、どうして、あの漢字になるのか？なぜ色が変わるのか？しみじみ考えさせられます。

先に「あじさい」と呼び名があり、後から「紫陽花」と字にあてたようです。色の変化もありますが、色によって異なる花言葉もあります。

青・・・辛抱強い愛情

紫・・・移り気、無常、浮気

赤やピンク・・・元気な女性、強い愛情

白・・・寛容、ひたむきな愛情

緑・・・ひたむきな愛



今年は特に多種多様に品種が見受けられます。色を見てこの花言葉を意識して、このじめじめした梅雨をのりきってはいかかがでしょうか？

私も、紫陽花を増やしてみたいのと、しばらくご無沙汰してます紫陽花をドライフラワーにしたハーバリウム作りでもしてみようと思いました。

教えることも出来ますので一緒にどうですか？無心になり自分だけのオリジナル作品、楽しいですよ。

【体重が増えたと感じたら】・・・手塚

先日3年ぶりに友人に会いましたら10キロくらい太ったんじゃないのと言われその通りで完全なメタボ状態な私です。

そこで減量に取り組む決意で今月のコラムを書きましたので、特に体重増加傾向にある方は健康管理のために一読していただければ幸いです。

◇一般的に、体重は年齢にともない増加・・・体重増加は「だるい」「ひざが痛い」といった未病の状態を招きがちです。また、生活習慣病を予防するうえでも、体重増加は気をつけたいポイントです。一般的に体重は年齢とともに増加する傾向があります。

変化するのは体重だけではありません。年齢を重ねていくにつれ体の状態は変化し、健康状態も変化していきます。何歳くらいから、そうした変化が病気という形に姿を変えていくのでしょうか。ひとつの目安としてメタボリックシンドローム(注釈)で見ると、男性は30代、女性は50

代から増加する傾向があります。「病気が気になる年代」としてイメージされている年齢より、若いと思いませんか。(注釈)メタボリックシンドロームとは…内臓脂肪型肥満型を共通の要因として、生活習慣病の中でも命に関わる脳血管疾患や心疾患のリスクを高める動脈硬化のリスク(高血圧・高血糖・脂質異常)を複数合わせ持った状態。

◇食事記録をつけてみましょう・・・食事習慣や運動習慣の長年の積み重ねが将来の健康リスクにつながっていくため、若いうちから、将来メタボにならないように気をつけることはとても大切です。

何が要因になって今の体の状況になっているのか、食行動や食事内容を振り返ってみるために、食事記録をつけてみましょう。「満腹になるまで食べる」「こどもの残したものをつい食べてしまう」「野菜が嫌い」「間食が多い」「午後9時以降に食べることが多い」「早食いだ」「ながら食が多い(テレビを見ながら、またはスマホを見ながら等、何かをしながら食事をする)」等、自分で何気なくとっていた食行動のパターンにこうした避けたい行動パターンが含まれていることがわかり、どんな食事内容になっているかが確認できます。

同様に、自分の行動記録もつけてみましょう。1日にどのくらい歩いているか、1週間(もしくは1カ月)にどのくらい運動をしているか、記録してみることで、運動習慣の見直しポイントが把握できます。

◇ストレスにならないよう、長く継続できることを・・・生活習慣を変えることは簡単ではありません。小さな目標で成功体験を積み上げながら、大きな目標の達成を目指しましょう。

減量に取り組む場合は、特定の食品だけを食べて続けたり、極端に食事量を減らすようなことは避けましょう。無理な減量や偏った食生活は健康維持のために必要な栄養素の不足を招きます。また「食べない」といった無理な減量を繰り返すと、エネルギーを体脂肪として蓄えやすい体質になります。主食・主菜・副菜のそろった食事を基本にバランスを整え、調理法を工夫し、間食(菓子)やアルコールなどのとり方を見直してみましょう。

食事習慣に加え、運動習慣も見直しましょう。運動は内臓脂肪を減らす効果があります。手軽にできるウォーキングや、家ででもできる体操や筋トレなどを習慣にし、日常生活に取り入れていきましょう。長く継続することが大切です。体重を現状から3~4%減らすゆるやかな減量でも、検査値や生活習慣病の改善、健康維持に有効だといわれています。

