

1日15分笑って健康づくり

毎日、何かと苦労することばかりで大変という方も多いのではないのでしょうか？ でもしかめっ面ばかりしていると実際に体調まで悪くなってしまいます。そこで、NHKの朝ドラの「笑ろてんか」が話題になっていますが、生活に笑いを取り入れてみて下さい。ある実験では、漫才や落語を観て笑ったことで、糖尿病の方の食後血糖値の上昇が抑えられたという研究会結果もあるのです。ではどれくらい笑えば健康にいいのでしょうか？ 例えば1日15分間笑うことで、平均的な家庭の1日の掃除時間と同程度のエネルギーを消費するといえます。ただ、続けて15分間も笑い続けるのは難しいもの。1分間ずつ、15回に分けてもいいです。声を出して笑えばよい呼吸法にもつながります。それでも難しければ、表情だけでも笑顔を作ることによって楽しいときと同じような心理状態になるのです。笑うことで外部から入る細菌などに対して最初に攻撃を仕掛けるNK細胞を適正な数値に落ち着かせるという実験もなされているとか。ぜひ積極的に生活へ笑いを取り入れましょう。



防犯対策は時間・光・音の組み合わせが有効

被害にあうと大切な財産を失ってしまうこととなります。同時に見知らぬ者に侵入されたという精神的にも大きなショックを受けることとなります。普段から防犯対策や戸締まりを心がけることが大切です。空き巣が苦手とする家は、侵入に時間がかかる家。玄関には錠を2つ以上以上、サッシに補助錠を取り付けるのも有効です。人の動きを感知して点灯するセンサー付きライトを設置したり、足音がするよう家の周囲に防犯用の玉砂利を敷くのも効果的。これらを組み合わせて空き巣に徹底的に嫌われる家にしておきましょう。旅行などでしばらく留守をするときには、新聞配達や郵便配達を止めてもらうように手配するのも忘れずに。



不審な電話には家族同志の合言葉で撃退

自分は大丈夫と思っていても、振り込め詐欺の手口は巧妙です。事前に家族構成を調べ上げ、非日常的なストーリーに引きずり込まないようにします。結果、冷静な判断ができないまま、お金を振り込んでしまうこととなります。家族や身近な親戚しか知らない合言葉を決めておくのもいいですね。不審だなと感じたときは、合言葉を話題にして下さい。相手が合言葉よりも自分のいいことばかりを優先させてくるときは振り込め詐欺がもしれません。すぐに電話を切りましょう。日頃から家族と情報交換をしておくことが何よりも大切です。家族の絆につけ込んだ振り込め詐欺には、家族の絆の強さで撃退しましょう。

