

## 「第 11 回 地域医療を考える市民の集い」 開催報告

【テーマ】 「食べて笑って健康に」

～健康に過ごすために普段からできること～

【日 時】 平成 30 年 12 月 9 日（日）午前 10 時～12 時

【場 所】 津島市民病院 2 階 講義室

【参加者】 49 人

【進 行】 海部地域医療サポーターの会

【主 催】 海部地域医療サポーターの会

海部地域の医療と健康を推進する協議会

【挨拶】 津島市民病院 院長 神谷 里明 氏

【講 演】 第 I 部

演題：『食と健康』について

講師：あま市役所 健康推進課 管理栄養士 下田 理恵 氏

第 II 部

演題：『笑い与健康』について

講師：笑いヨガ ティーチャー・セラピスト 川上 まき 氏

総括：今回で 11 回目の開催となりました地域医療を考える市民の集いでは、皆さまが健康に過ごすため、普段の生活において何かできることは無いかということで、食と笑いをテーマにさせていただきました。

第 I 部では、あま市役所 管理栄養士の下田氏により、食事と健康のつながりについて語っていただきました。「1 日 3 食食べましょう」「主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう」といった基本的なお話から、「毎日食べてほしい 10 の食品群」のうち 7 つ以上を摂ることができ、かつ簡単に調理可能なメニューを紹介していただきました。

第 II 部では、笑いヨガ ティーチャー・セラピストの川上氏により、笑い与健康のつながりについて語っていただきました。「作り笑い」も「本当の笑い」も脳や身体は区別がつかず、良いホルモンが出て健康への効果は同じであると言う科学的根拠に基づいていること、また笑いは横隔膜が動き 3 分間の大笑いは 10 分間の有酸素運動と同じという笑いの効果に驚かされました。

川上先生は笑いヨガの創始者であるインドのマダン・カタリア医師とともに海外でも「笑いヨガ」を広めておられます。笑い声は世界共通だと言われたことにも納得です。

お話の後みんなで笑いヨガを実践し、心も身体も温くなりました。

最後になりますが、参加していただいた皆さま、ありがとうございました。  
これからも皆さまに健康に過ごしていただけるよう、イベントを企画していきます。



講演第Ⅰ部  
『食と健康』について 講師 下田氏



講演第Ⅱ部  
『笑いと健康』について 講師 川上氏

【挨拶】 海部地域医療サポーターの会 代表 横井  
サポーターの会の活動内容の紹介と挨拶

## 「第 11 回 地域医療を考える市民の集い」アンケート結果

次回以降の開催に活かすため、アンケートを実施しました。その概要は次のとおりです。

【アンケート結果】 参加人数：49名 回収数・率：35名・71.4%

### 問1 ご年齢について

(1) 10～19 歳	0名	(2) 20～29 歳	2名
(3) 30～39 歳	4名	(4) 40～49 歳	4名
(5) 50～59 歳	9名	(6) 60～69 歳	8名
(7) 70 歳以上	7名	*その他 (7 歳)	1名

### 問2 性別について

(1) 男性 9名	(2) 女性 26名
-----------	------------

### 問3 お住まいについて

(1) 愛西市	6名	(2) あま市	3名
(3) 大治町	0名	(4) 蟹江町	1名
(5) 津島市	12名	(6) 飛島村	0名
(7) 弥富市	3名	(8) 名古屋市	4名
(9) その他	6名	(いなべ市2、稲沢市・清須市各1)	

### 問4 「第 11 回 地域医療を考える市民の集い」に参加したきっかけについて

(1) 知人からの紹介	16名	(2) 病院に備え付けのリーフレット	7名
(3) 市民病院ホームページ	3名	(4) その他	8名

(病院まつり時に配布された案内チラシを見て 2

サポーターの会に出席して・家族に連れられて・病院職員・案内チラシを見て各1

※無回答 1名

### 問5 「講師の講演」の内容について

(1) よく理解できた	29名	(2) まあまあ理解できた	4名
(3) どちらでもない	1名	(4) あまり理解できなかった	0名
(5) 理解できなかった	0名	※無回答	1名

**問6 地域医療について、聞きたい内容、ご意見・ご感想などがありましたらご記入ください。**

(アンケート提出35名中8名からご意見をいただきました。原文通り書き写しました)

**\*30歳代 女性 愛西市**

笑いヨガ、体や手がポカポカして気持ちよかったです。ありがとうございました。

**\*50歳代 男性 津島市**

両講演とも楽しく聴く事ができになりました。ありがとうございました。

**\*60歳代 女性 弥富市**

いつも食事で何種類かをとるといいとわかってますが、魚は魚をと思ってましたが、ちくわ・カニカマでいいと聞き少し気が楽になりました。

笑う事もいいとわかってますがなかなか思えない事もありますが、今日の話思い出し少しでも前向きに心をおだやかに笑って過ごせるようしていきたいと思いました。

**\*20歳代 女性 津島市**

食と健康について…普段、何気なく送っている食生活の中で、まんべんなく食事をとることができなく偏食になることがある。自分の体が元気になるようもっともっと楽しく食事をとろうと思え、とても良かったです。

笑いヨガについて…寒くなり一人でいる時間がふえると笑えなくてどうしても落ち込みがちでした。

講師の先生とても優しく毎日元気に明るくいれるよう笑って生き生きしていきます。

今日、参加して本当によかったです。ありがとうございます。

**\*60歳代 女性 津島市**

とてもよい講演で聞いてよかったです。今日から実行していきたいと思います。ありがとうございました。

**\*60歳代 女性 弥富市**

地域では女性が活躍する時代。老いても地域で活躍する人のお話を聞きたいです。

**\*30歳代 女性 愛西市**

健康しだんにメンタルの健康などもチェック(受診)できるようなくみがほしい。精神科があってもとくていのがたよる。こゆうな科ではいみがないと思う。でも、へんけん・いやがりなど問題がたくさんある。たしかに誰だってさけたいのはわかるけど…。

**\*20歳代 男性 清須市**

第1・2部ともおもしろく興味深い内容だった。もっと大勢の方に聞いていただきたいと思った。