

ひな祭り

木野崎病院デイケア合同カラオケ会

笑い

江戸川病院院長 新村ヨシオ



ハーデンベルギア(看護部長撮影)

笑いとは人類に与えられた感情である。喜び・楽しさ・照れ臭さ・さげすみなどの感情を抱いた時に表情や声・体の動きに表現される。それに面白おかしい時にも笑いは起こる。ストレスが解消される。笑いは健康の源にもなると言われているし、笑う門には福来たと笑いの絶えないような暮らしをしていれば、自然と幸福が訪れると言われる。笑うことは多幸感にも繋がり脳内麻薬類似物質(エンドルフィン)が分泌されるからと言う人もいる。幸せになりたくて人間は笑いを求めているのかもしれない。笑いは社会生活でも必要である。愛想笑い・お世辞笑い・追従笑いなどは社交術には欠かせない笑いである。せせら笑い、ほくそ笑い、苦笑い、ふくみ笑いもある。

笑いとは大袈裟、滑稽、とぼけや馬鹿げた話や意外な展開、在りえない、奇想天外な事象に接した時に起こる。子どもが大人びたことを言ったり、飼っている動物が人間まがいの姿勢をとったり、まさかと思わせるつまずき、ずり落ち、ぶつかって驚き、あっけにとられた格好を目の当たりにした時は思わず笑ってしまうことがある。このように自然に笑いが生じるのはほほえましい笑いである。しかし、ばかばかしい笑いになると作為的で何となく押しつけられたように感じることもある。テレビなどでは大掛かりな仕掛け作りをして人を驚かせたり、危険なことをさせて喜ぶことな

ど、笑いにもならないようなものが多くなり、強制的な笑いになっている。それに笑わせ方の技術が高等すぎるのか、新鮮味がなくなってきたのが分からないが、番組のスタジオに聴衆を入れて、大笑いに引き込もうとしている。こんな風に思うのは自身に笑うゆとりがないからなのか。

笑いの基準は千差万別である。個人差があり、勘違いしただけで笑う人もいれば、人前で笑うのは不謹慎とする人もいる。笑いそのものを下品で軽薄と考えている人も存在する。笑いは健康の目安となる。自身も心配事や追いつめられた時、それに心身ともに衰弱した時はとても笑いは出なかったし、笑いを求める気にもなれなかった。会話の輪の中に入っているのに注意が向かず、笑い声が聴こえても自身には響かず、疎外感を感じたことは何度か経験している。笑いを求めて気分転換すればと思っても、テレビを観るとか漫画を見る気にもなれないものである。笑える時は、まだ余裕が残っているであろう。笑うことはやはり心を和ませてくれるし、心の活力となると考える。

笑いは不景気になると求められると言われている。なので今は、お笑い番組は花盛りである。確かに現在はテレビ番組を観ても笑いのないのはドラマやドキュメンタリーそしてニュース番組くらいで、クイズ番組でも笑いを誘うようにとお笑い芸人を出演させ「笑いをとる」ことを意識しすぎている。立派な俳優さんですら笑いを醸し出す努力をしているように見える。わざとらしい笑いのように感じているのは自身だけではないと思う。お笑い番組は漫才、落語、バラエティー、トークショウなどがあるが最近出演者が楽しんでいて、本当のおもしろさが伝わってこない。笑いにも「つぼ」があって専門家には笑わせる技術があって提供するのだろうが、笑って幸せになれる番組は少なくなっている。いくら芸人と言っても冷水、熱湯、火、高所からの飛び下りなど、常軌を逸していることはやめさせるべきである。芸人への虐待と思うし、笑えても苦笑いである。もっと人を傷つけないで思わず笑える内容を考えてもらいたいものだ。機知に富んだ、上品な洒落を求めていってほしい。



我が家の愛犬

今回ご紹介するのは、間中事務長の愛犬です。以前の飼い主は外国の方、生後6ヶ月から飼いはじめ、英語しか分からなかったラン君ですが、今ではすっかり野田弁も理解するようになりました☆

名前：ラン（6才3ヶ月） 性別：男の子

犬種：ジャックラッセルテリア

好きな事：飼い主（事務長）の手を噛む事！？

車の助手席から顔を出して風を受ける事





ひな祭り



院内に七段飾りの雛人形が3台飾られました。他にもケースに入った雛人形や作業療法で取り組んだ作品などで温かいひな祭りの雰囲気となりました。桃の節句には甘酒を楽しみ、邪気を祓い長寿を祝いました。

木野崎病院デイケア合同カラオケ会



3月6日(火)、当院にて木野崎病院デイケアの方と合同カラオケ会が行われました。紅白対抗戦で参加者全員が審査員。「うまい」「こころ」「わらい」の札の中から1枚上げ、多かった札の賞をもらえる仕組みで大変盛り上がりました。「話し足りなかった」という方から、「緊張で疲れた」という意見もありましたが、和やかな雰囲気の中楽しむことができました。

温泉地クイズ 今月の脳トレ ★★

日本全国の温泉地。それぞれの読み方と所在地(都道府県)はどこでしょう。

<ヒントと豆知識>

- ① 白浜温泉 ... 1300年余りの歴史を持つ由緒ある温泉地
- ② 強羅温泉 ... 箱根十七湯の一つ
- ③ 下呂温泉 ... 兵庫の有馬、群馬の草津とともに日本三名水の一つ
- ④ 定山渓温泉 ... 周辺にダム湖100選に選ばれた豊平峡ダムがある
- ⑤ 秋保温泉 ... 愛媛県の道後、兵庫の有馬と並び日本三御湯の一つ

菱餅風ヨーグルトチーズケーキ



材料（2人分）

クリームチーズ	100g	(常温に戻して柔らかくしておきます)
プレーンヨーグルト	200g	
砂糖	50～60g	
レモン汁	大さじ 1/2	
ゼラチン	4g	} (ふやかしておきます)
水	大さじ 2	
* 抹茶	小さじ 1/3～1/2	
イチゴジャム	適量	



作り方

- (1) ボールにクリームチーズを入れて、ホイッパーでなめらかなクリーム状にします。
- (2) 砂糖、ヨーグルト、レモン汁の順に加えて、その都度ホイッパーでよく混ぜていきます。
- (3) ふやかしたゼラチンを 20 秒ほどレンジでチンして溶かします。溶けたら(2)のボウルに加えよく混ぜます。
- (4) (3)を3等分にします。→[A]緑色用[B]白色用[C]ピンク色用
- (5) 抹茶は少しの熱湯で練るようにしてよく溶かします。
- (6) [A]に(5)を少しずつ入れよく混ぜたら器に入れ、冷蔵庫で冷やします。
- (7) 10分くらいして少し固まってきたら、(6)に[B]を入れて再び冷蔵庫で冷やします。
- (8) イチゴジャムを少量のお湯で溶き、[C]に少しずつ混ぜ(7)に入れます。
(生のイチゴをミキサーにかけてピューレにして混ぜるとよりおいしいです)



菱餅について

ひな祭りに飾られる菱餅の色にはそれぞれ願いが込められているそうです。ピンクのおもちには「魔除け」・白のおもちは「子孫繁栄」や「長寿」・緑のお餅は、「健康」の願いを込めていたそうです。

また、菱餅のそれぞれの色は「桃の花」「残雪」「若草」にみたとられ、『残雪の上には桃の花が咲き、下には若草が芽をだしている』という初春の情景を表しているともいわれています。

この時期は花粉症で悩まれている方も多くなります。

ヨーグルトは乳酸菌を多く含んでいるため、善玉菌を増やし悪玉菌の増殖を防いでくれる作用があります。腸内細菌のバランスが整うことで免疫機能の乱れが改善され、花粉症などのアレルギー症状の予防や症状が緩和されると考えられています。個人差ありますので実際の効果は不明です。

摂りすぎないように適量を毎日摂取することは健康につながりますので上手に取り入れてください。

『あおぞらだより』に関するご意見・ご感想・ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下さい。(内線 238)

医療法人社団全生会 江戸川病院
〒278-0022 千葉県野田市山崎2702
電話 04-7124-5511(代)
<http://www.edogawa-hp.com>

編集後記：グラウンドの梅の花が見頃を迎え、いい香りが漂ってきました。しかしマスクをはずしたとたんくしゃみが！花粉症に悩んでいる方には辛い時期ですね。春は朝晩の気温差が大きく、環境の変化があったりで体調を崩す方が多い季節でもあります。心身の不調があったら早めに対処するよう心がけて過ごしてくださいね。(医療相談室)

脳トレの答え：①しらはま・和歌山県 ②ごうら・神奈川県 ③げろ・岐阜県
④じょうざんけい・北海道 ⑤あきう・宮城県