

2026

4月22日 水

# 元気だす

Daily Magazine

BUZZ  
WORD

YOKOHAMA☆IDOL SERIES

プロ野球のDeNAが、5月26～28日のオリックス戦(横浜スタジアム)で行うスペシャルイベント「推せ推せ! YOKOHAMA☆IDOL SERIES 2026」。第1戦のゲストとして、アイドルグループ・#MEが登場する。

発行日/2026年4月22日 (No.6398)  
編集・発行所/元気だす編集部  
東京都港区芝公園1-6-7-6 ※内容に関する  
問合せは0120-063711 (会員限定発行)

東京外為(米ドル) 159円01-02銭(▼04銭)  
21日17時 前日比

ソドニー外為(豪ドル) 113円97-99銭  
21日7時半

日経平均株価 59,349円17銭(△524円28銭)  
21日15時 ©日本経済新聞社  
JLIPRESS 提供

生26-260422,営業開発室

## 泣いてスッキリ! 涙活の効果

### ◆涙でストレス解消できる理由

「涙活(るいかつ)」とは、映画やドラマなどを鑑賞して意識的に涙を流し、心身のリフレッシュを図る活動のこと。自律神経は、日中の活動的なときに交感神経が、リラックスした状態では副交感神経が働きます。目を守るために出る「反射の涙」とは違い、感動したときや悲しいときに流れる「情動の涙」には、副交感神経が優位な状態へと切替える働きがあり、ストレス解消や疲労回復につながると考えら

れています。また、共感力や組織の結束を高める効果も期待できるため、涙活を取り入れる企業もあります。

### ◆効果的な実践方法

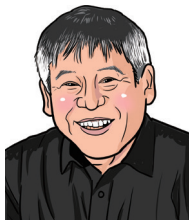
ストレスを発散するには、少しづつ涙を流すより、思い切り泣く方が効果的です。人によって泣けるポイントが異なるので、動物ものや恋愛、親子愛、アスリートの頑張る姿など、感情が大きく揺さぶられるテーマ・作品を見つけることから始めるのがおすすめ。好きな飲み物やお気に入りのアイテムを用意し、コンテンツに集中できる環境を作るのも良いでしょう。



俳優

## おかやまはじめさん

1964年生まれ



大学内の劇団を通して演劇と出会い、大学在学中の1987年に劇団・ラッパ屋へ入団。2008年から、劇団・HOBOの代表を務める。18年に発表された流行情報誌「日経エンタテインメント!」のドラマ出演数ランキングでは、光石研さんと並ぶ9位にランクインした。

近年の主な出演作には、大河ドラマ『べらぼう〜蔦重栄華乃夢断〜』(25年)やドラマ「晩酌の流儀」シリーズ、『うちの弁護士はまたしても手がかかる』、ミュージカル『十二人の怒れる男』(ともに26年)などがある。

気になる  
DVD

## 富士山と、コーヒーと、しあわせの数式

祖母・文子と暮らし始めた大学生の拓磨は、亡き祖父・偉志の書齋で大学の入学案内を見つける。それは偉志が残した文子へのサプライズだった。若い頃の夢だった「学び」の日々を謳歌(おうか)する文子。一方、拓磨は将来に悩む。二人は、富士山が好きだった偉志の手帳に不思議な数式を見つけ……。人生のふとした喜びを描く家族の物語。



発売・販売元:ギャガ © 2025「富士山と、コーヒーと、しあわせの数式」

80年前の  
きょう

## 『サザエさん』連載開始

1946年、福岡県の地方紙「夕刊フクニチ」で、長谷川町子さんの4コマ漫画『サザエさん』の連載がスタートした。第1話は、フネがワカメとカツオを紹介しながら読者にあいさつをするという内容で、サザエは3コマ目で登場。49年からは「夕刊朝日新聞」で、51年からは「朝日新聞」の朝刊で連載された。

旬菜

## ヒジキ/鹿尾菜

鉄分が豊富で、貧血予防の効果が期待できます。腸内の働きを整える食物繊維も多く含まれ、大腸がんの予防に役立つといわれています。



明日木曜日は「元気の雑学」をお届けします!

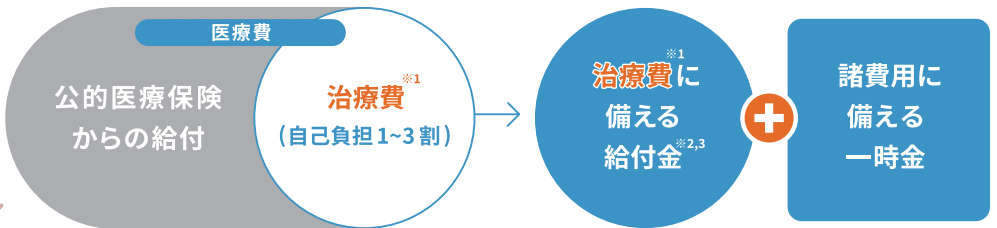
その他の旬菜や健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



みらいのカタチ

傷病や治療方法によって変わる医療費に、自己負担割合に応じて備えられる！

“治療費に備える給付金”<sup>※1</sup>に加えて“諸費用に備える一時金”<sup>※2,3</sup>も！



※1「治療費」とは、医療費(診療報酬点数合計×10円)に、ご自身の医療費の自己負担割合を乗じた金額となります。高額療養費制度等が適用される場合は、実際の負担額は軽減されます。  
 ※2 給付金のお支払対象となるのは、所定の入院・外来手術をされた場合で、かつ、公的医療保険制度にもとづく診療報酬点数が算定された領収証の交付があった場合です。  
 ※3 治療費と同額の給付金を受取れるのは、自己負担割合に合った型を選択いただいた場合です。  
 \*詳しい内容やお支払対象については、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおりー定款・約款」を必ずご確認ください



入院して不安だったけど…保険に入っていてよかったあ！

安心して  
ぴたっと  
先回り