

脊柱管狭窄症 歩けないほどの神経痛
しびれが「貼るだけ」で治まった**種田チツブ**

健康365

黄斑変性・緑内障 目の「ザビ」「コゲ」一掃 「栄養」新療法で撃退

2014 12
糖と脂肪を退けて黄斑変性・
糖尿病網膜症を一掃 **サトウキビエキス**

強力な抗酸化作用で
緑内障の眼圧が劇的に改善

ビルベリーエキス

黄斑変性の原因

「AGE」を吸着・

排出して血管が若返る **純炭粉末**



後**帯状疱疹**

神経痛 整腸力を 鍛えて改善!

皮膚のただれ、痛み止めの効かない神経痛が改善くさや大豆
ウイルスを撃退して帯状疱疹後神経痛が1カ月で軽快 **五漢生の粉**

がん 再発 阻止

がんの縮小を医師が実証 **そらちたもぎ** 濃縮乳酸菌

シリーズ「認知症」この人に注目!

中井宏次さん

六十五歳以上の四人に一人が認知症とその予備軍です。「なりたくない病気の第一位」といわれる認知症を撃退するための活動を続ける、話題の人物をシリーズで紹介します。

世界最長寿の女性が
長生きの秘訣として
挙げたのは「好奇心」と
「笑いのある生活」だった

私が代表を務める「健康笑い塾」は、「笑い（ユーモア）によって健康で心豊かな喜びのある生活を実現すること」をテーマに活動をしています。

私は五十歳のとき、甲状腺がんと診断されました。告知を受けた瞬間、脳天をハンマーで打ち碎かれるほどのショックを受

けました。幸いにも発見が早か

ったので現在も元気に過ごしていますが、以後、「いただいた命で社会貢献ができないか」と、真剣に考えるようになりました。

考え抜いた結果、大学時代から取り組んでいる落語の経験を生かして、「健康に対する笑いの効用」を広めようと思いました。その後、仲間と「NPO法人・健康笑い塾」を立ち上げて、いまに至っています。

私は年間一〇〇回を超える講演会を全国各地で行っています。

毎日笑ってますか? /



最近では特に、「笑いによる認知症の予防効果」をテーマにした講演の依頼が増えています。

笑うことが認知症の予防に役立つのかと問われると、大いにあると答えます。笑い認知機能の関係については、私といっしょに日本笑い学会の理事を務めている大平哲也先生（福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授）が研究を行っています。二五一六人を対象にした大規模な

【なかい・こうじ】

大阪薬科大学卒業後、製薬会社に入社。2007年、NPO法人・健康笑い塾を設立し、生活における笑いの重要性を啓発する活動を開始。香川大学医学部、大阪薬科大学、京都文教短期大学で講師を務めた。薬剤師、日本笑い学会理事、日本産薬学博士、レス学会評議員。著書に『顔が笑うところが笑う脳が笑う』（春陽堂）など。

調査の結果、「加齢とともに声を出して笑う機会が少なくなる」ことや、「笑いの頻度が少ない人は認知機能が低下する危険性が二倍以上高まる」ことが明らかになっています。

大阪にある吉本興業の劇場「なんばグランド花月」で行われた男女一九人を対象にした試験によると、笑いを体験した後では、がん細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化することも確かめられていま

笑う門には健康来たる! “医笑同源”の生活で 認知症を防ぎましょう



製菓会社での勤務経験がある中井さんは、「菓家きく臓」の高座名で落語を披露することもある

おすすめ脳トレ **なぜなぜ**

以下のような問題を作って、家族や友人と出し合ってみましょう。

- 1 転んで川に落ちてしまったドジな果物はなに？
- 2 いつも裸足で歩いている虫はなに？

※答えは下にあります

③調べる
年齢を重ねると、ついおっくうに感じてしまう三つの「ベル」を鳴らすようにしましょう。

①食べる
②しゃべる

●三つのベルを鳴らす

③調べる
年齢を重ねると、ついおっくうに感じてしまう三つの「ベル」を鳴らすようにしましょう。

「あなたは笑っていますか？」という質問は、「あなたはいま、幸せですか？」と同じことなのです。

「あなただは笑っていますか？」という質問は、「あなたはいま、幸せですか？」と同じことなのです。

す。笑いはがんもやっつけてしまふ、すごいパワーを持っているんです。以後私は、NK細胞のことを冗談で「なんば花月細胞」と呼んでいます。

私が講演でよく例に出すのは、百二十二歳という、世界で最も長生きをしたフランスの女性、ジャンヌ・カルマンさんの話です。天国に行く直前まで元気な脳を保ちつづけたカルマンさんは、自身の長寿の秘訣について問われると、①退屈しないこと（好奇心）、②笑っていること、の二つを挙げていたそうです。「好奇心」と「笑い」は、どうしたら身につくのでしょうか。

私が講演会でよく話している、三つのポイントをお伝えしましょう。

感謝の気持ちを持たず 好奇心を持ちつづけて 五感を鍛えようと自然に 笑顔が生まれてくる

●「つくだに」はやめる

好奇心を失ってしまった人は、以下のような口ぐせや行動が多いものです。

- つ……つまらない
- く……くだらない
- だ……だめ
- に……逃げる

いかがでしょうか。皆さんに心当たりはありませんか？
好奇心は「五感」を使って楽しむといでしょう。道ばたで美しい花などを見つけて四季の変化を感じたら、まずは「きれい！」と声に出してみましよう。さらに花を手で触り（触覚）、香りを楽しむ（嗅覚）ことで、脳への刺激がより高まります。そのときのあなたの表情は、自然な笑顔になっていることでしょうか。

好奇心を持ちつづけている人は、日常生活の中で疑問がわくと、すぐに調べます。新しくわかったことは、すぐに人にしゃべって伝えたくくなります。しゃべって仲良くなると、いっしょに食事をするようになります。脳を元気にする三つのベルは一見、関係なさそうに見えますが、実はすべてつながっているのです。

私は、「お笑い」と「笑い」は、まったく違うものと考えています。「お笑い」はテレビなどを見て笑う受身的なもの。「笑い」は、自然に笑顔があふれる幸せの象徴です。私が皆さんにおすすめるのは、後者の笑いです。

笑いましようといっても、いつもゲラゲラ笑っていなくてもいいのです。心が笑えば顔も笑うようになります。自分なりの小さな幸せを感じて、感謝することで、どんな人にも笑顔があふれるようになると考えています。