

- お笑い（ユーモア）は違う

- ・お笑い：笑わせてもらう

- ⇒ お金がいきますよ。

- ・笑い（ユーモア）：自ら笑う

- ⇒ 「おもしろいなあ」と感じるころが大切、免疫力が上がりますよ。



- 人生は楽しく・おもしろく「あいうえお」

あ： 挨拶をする。人間としての基本である。

い： 「いい加減」に生きる。拘らない。

う： 「嬉しい」⇒「私はしあわせです」嬉しいことは口に出す。

え： 笑顔（いい顔）を忘れない。ユーモアを大切にする。

お： お洒落をする。清潔感が大切である。

笑わない人は死亡率2倍 山形大調査 2019年6月25日

山形大学医学部は25日、笑う頻度と死亡や病気のリスクを分析した調査結果を発表した。2万人の健診データを収集した山形県コホート研究をもとに分析。

ほとんど笑わない人は、よく笑う人に比べて 死亡率が約2倍高く、脳卒中な

ど心血管疾患の発症率も高かったという。対象は山形など7市に住む40歳以上

の一般住民で2009～15年に基礎調査を実施。その後、これらの人が17年までに亡くなったり 病気になったりした事例を分析した。

4段階に分類した大声を出して笑う頻度は「ほぼ毎日」が36%、「ほとんどな

い」は3%だった。病気になりやすい年齢や喫煙といった因子を統計的に補正しても、死亡率は2倍の違いがあったという。