

## 【健康学講座】

# 健康と笑い～人生100年時代 楽しく・おもしろく～

NPO 法人健康笑い塾® 中井宏次

人生100年時代 如何に、健康で「楽しく・おもしろく」生きていくのかがこれからの大きな課題です。その課題に少しでもお役に立ちますのが「笑い」です。笑いは、昔から「笑いは百薬の長」「笑う門には福来る」などたくさんの諺がございますように様々な不思議な効用がございます。皆さん！笑っていますか。コロナ禍において、「笑っている場合ではない」とお叱りを受けるかもしれませんが、こんな時こそ、「笑ってみるか」と笑いますと、ストレスが快笑され、副交感神経が活性化され、体全体に活力が漲ってきます。今回、皆様にお薦めします「笑い」とは、娯楽番組や「お笑い」などによる「笑わせてもらう」という受け身の笑いではなく、自ら笑う積極的な笑いです。笑うのが苦手だという方もいらっしゃるかもしれませんが、大丈夫です。必ず笑えます。笑えない人はいません。今回の講座で「笑い」の楽しさなどを実感して頂きますと、自然と笑うようになり、「仕事が楽しく・人生はおもしろく」なります。これからの人生100年時代を生き抜くためのヒントになりましたら幸甚でございます。是非 一度ご笑味ください。

### 【講演概要（案）】

1. 健康長寿（認知症予防）への3大要素
2. 70歳代（シニア青春）を如何に過ごすか。  
①鍛える ②学ぶ ③感動する ④楽しむ ⑤若者と遊ぶ
3. 病気の3大原因
4. 笑いの効用 ① 健康力（ストレス快笑力、免疫力）  
② 人間関係力（コミュニケーション力）③ 創造力（右脳活性化）
5. どのように笑えばいいのか。  
① 顔が笑う（笑顔体操） ② 心ころが笑う（しあわせとは、心ころとは）  
③ 脳が笑う（なぞなぞ、川柳を楽しむ）
6. 人生を楽しむ  
① 3つのつくる ② 3つのベル ③ 1日の挑戦



以上

### 【参考図書】

「笑は咲にして勝なり～人生100年時代の指南書～」薬事日報社

