

Hankyu Hanshin Toho Group

Well TOKK

駅から始まるウェルネスライフ
[ウェルトック]



笑
うて
元気に

P.06 賢力発見ときめきさんぽ 阪急池田駅

P.10 Wellness講座 女性ホルモンってなに？

P.14 Wellness Interview (女性の健康スペシャル対談！)

難波美智代さん×産婦人科医 木村 正光

2021 Autumn

vol.23

ケケうて 笑って 元気に

「笑いが免疫力を高める」という話を
耳にしたことはありますか？

今回は、NPO法人健康笑い塾 主宰の中井定次さんに
「笑い」と健康の意外な関係について聞きました。

笑いのチカラ で

免疫力アップ

笑いとNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化され、感染症の予防やがん細胞をヤっつけるのに効果があるという話を耳にしたことはありませんか？ 実際に漫才や喜劇を3分間聴き、笑った前後のNK細胞の活性度を測定したところ、聴き前は数値が低かった人が、聴き後には正常範囲までアップしたという実験結果も出ています。実は免疫細胞を活性化させようとすると時間がかかりますが、笑うことは短時間で免疫系を正常化させることができるんです。

中井さんの場合、実際に使ったウイルスやがん細胞などを攻撃する能力を持つ。

01



他にもいろいろ笑いの効

効

よく笑うと大動脈が膨らみ呼び込みするので、体中に新鮮な血液がどんどん送られます。脳の血流も増加するため、笑いは脳の血管が詰まることによって起こる脳梗塞の予防にも役立つと言われています。また、笑うことで痛みや炎症の原因になる物質の分泌が抑えられるので、関節リウマチなどの症状の改善も確認されているんです。笑うことは(自律神経の)副交感神経も刺激するので、日頃のストレス解消にも効果的です。



笑いがもたらす効果には
こんなものがあります！

- ✓ NK細胞の活性化
- ✓ 脳梗塞の予防
- ✓ リウマチの改善
- ✓ ストレス解消

“笑顔”で闘病中の子どもたちをサポート 赤い鼻がトレードマークの「クリニックラウン」

クリニックラウンとは、「クリニック(病院)」と「クラウン(道化師)」を合わせた造語。入院している子どもたちを定期的に訪問し、遊びやコミュニケーションを通して、子どもたちに笑顔を届ける活動です。社会福祉ホールディングスグループの阪急阪神ホテルズでは、この認定NPO法人日本クリニックラウン協会を応援する寄付付き花布プランを販売中。詳しくは下記ホームページで。

社会福祉ホールディングス「クリニックラウン」応援サイト
☎ <https://www.hankyu-hotel.com/brand/clinic라운>



column



NPO法人健康笑い塾 塾長
中井宏次 さん

中井宏次 さん

大阪薬科大学(旧大阪医科大学)を卒業後、製薬会社に勤務。その後、1990年代の海外出張で、笑顔を大事にする文化を知り、笑いが免疫力を上げることに興味を持ち、「軍医の社会貢献も面白いが、残りの人生『笑って社会貢献』とNPO法人を設立。講演や研修、大学の非常勤講師を兼り、仕事や生活における笑いの重要性を訴えている。著書に『笑は笑って治る〜人生100年時代の生き方〜』(実業出版社)など。



02

まずは日常のほほえみから

「笑うために何かしない」と難しく考える必要はありません。テンションの高い「笑い」だけが体に良いというわけではないんです。「笑わせてもらう」という受け身の笑いだけでなく、自らポジティブな感情を見つけて笑う「積極的な笑い」を日常から意識してみてください。「おいしいなあ」「うれしいなあ」という気持ちを言葉にすることで心が軽くなります。それでも効果は十分！これなら体の不調で大笑いすることが難しい人にも取り入れやすいですよ。



笑いは副作用のない万能薬

職場や学校では言葉のあいさつをし、感謝を言葉にすることで自然と笑顔が生まれます。「おはようございます」「ありがとう」と言うとき、しかめっ面になる人はいませんが、床屋では「行ってきます」「おかえりなさい」のあいさつと一緒に、ハイタッチなどスキンシップを取り入れるのもおすすめです。初めは怖れてしまうかもしれませんが、だんだん自然な笑顔になってきますし、親子やパートナー間のコミュニケーションもスムーズになりますよ。「笑い」は健康長寿の万能薬。ぜひ今日から実践してみてください！



03

<参考文献>

・中井宏次『笑いは健康の万能薬』(実業)1999年
・吉野隆一『脳内5分、5分笑いと笑顔を大事にする』(主婦の友社)2003年

・中井宏次『笑は笑って治る 笑顔の力』(実業)1998年
・大阪府立健康科学センター『笑顔15分』2004年