

消防団健康マガジン

Presented by **トレハ**

HEALTH MAGAZINE for FIREMEN

2010年(平成22年)1月1日発行 | 季刊・年4回発行 第9巻 第1号 通巻31号 | 編集兼発行人/平澤良一 | 発行所/株式会社トレハクラブ | TEL:03-5963-5121 FAX:03-5963-5127
〒115-0055東京都北区赤羽西1-36-14 エミネンスタワー5F | E-mail: info@shobo.jp | http://www.shobo.jp/ | 印刷/株式会社ミズカミ

January 2010

新春



笑顔って最高!

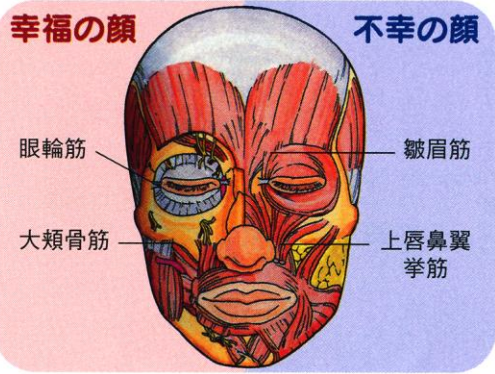
笑顔も治療!

先日、結成10年以内のコンピが日本一を競う「M-1グランプリ2009」が開催された。パンクブーブーが優勝して賞金1000万円をゲット。2位は笑い飯、3位はノンスタイルだった。視聴率も高く、ご覧になった方も多いだろう。

笑いは芸術文化

このステージをみていると、音楽漫才などを含め、バラエティに富むのに驚く。共通しているのは、リズムミカルでテンポが早いこと。若い世代に受けるネタで勝負を挑み、ボケとツツコミが展開していく。小さな笑いに大爆笑が加わり、メリハリが心地よい。千差万別の笑いに触れながら、時代とともに変遷していく歴史を感じていた。

実は、漫才や落語は話芸という芸術で文化でもある。お洒落で粋な話題もあれば、ウィットに富む小咄も。特に



超長寿番組である笑点の大喜利は、小気味よく痛快だ。私が大好きだったのが、寄席四天王の三遊亭円楽さん。教養豊かで古典にも精通し、弁舌爽やかに何でもスラスラと語っていた。今後、あれほどの人はなかなか出ないだろう。

社会の変化

さて、近頃、日本の社会が大きく転換しつつある。注目すべきは、今までなかった仕分け作業だ。確かにプラス面もあるが、マイナス面も。経済的指標や目に見える成果で評価してしまう。数字で表せない科学や芸術文化、スポーツの将来が心配に思う。いま笑点で司会をしているのが桂歌丸さん。科学者や音楽家などと共に、芸術文化の重要性を訴えてきた。

笑いの医学

笑い療法が次第に知られつつある。我が国では当初「がん患者が漫才を見て大笑いしたところ免疫力が活性化しました」と、日本心身医学会が発表。その後研究が進み、
①ユーモアや笑いは、人々の健康づくりに貢献する。
②大笑いは内臓のジョギングで、適度な運動に匹敵する。
③癌細胞を殺すナチュラルキラー細胞が活性化される。



板東 浩氏

糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、マスターズ陸上選手、著書として「肥満脱出大作戦」「Dr.板東の音楽療法シリーズ」など。印刷物は1100点以上。

- ④ エンドルフィンなどのホルモン作用で痛みが緩和する。
- ⑤ 脳波の調査で、ストレス軽減とリラックス効果がある。

笑う門には福来たる

有名な諺で、門とは家、家庭のことだ。古典を調べると「笑ふ門には福来るこそめでたけれ」(好色万金丹)、「笑ふ門には福来り、仁ある家には徳輝き、信ある人には幸ありて」(旦那気質)とある。英語でも「幸運は陽気な門口に入ってくる」とか「笑うと大る」と同様の表現が(表)。実はニコニコしてただけで幸せの気持ちになることがわかっている。簡単だが、実は深いイイ話なのだ。

仏頂面の人より笑顔の人の方が心象が良いのがあたりまえ。これが、一般的に人の「徳」にもつながっていく。上段の図をご覧ください。表情筋が働くと、幸福または不幸の顔となる。まずは、笑うことから始めてみては、いかがだろうか。

表 英語の諺4種

- Fortune comes in by a merry gate.
- Laugh and grow fat.
- A merry heart lives long.
- Laughter is the best medicine.