

# ともえ シニアカレッジ

2011 第1回講座 次 第

## 開会式

主催者挨拶 「ともえシニアカレッジ開講にあたって」

函館生涯学習インストラクターの会 島貫 徹彦

来賓ご挨拶 北海道教育庁渡島教育局 社会教育指導班主査

小田 将之 様

函館市教育委員会 生涯学習課長

加納 俊一 様



## 2、 第 1 回講座

「笑い与健康の素敵な関係」

国立病院機構函館病院

院 長 伊 藤 一 輔

日 時 : 2011年11月26日(土)

午前10時～12時

会 場 : 亀田福祉センター

主 催 : 函館生涯学習インストラクターの会



「笑いは健康の源」 国立病院機構函館病院 院長

日本笑い学会北海道支部長 伊藤一輔

(はじめに)

最近、「笑い」がいろいろな分野で注目されてきた。笑いの自然科学的考察が進み実証されてきた。

笑いとは人間を科学的？にご紹介する。

(人は笑う生命体)

地球上で「笑う生命体」は人間だけ。人間が笑う生命体になったのは生きるために必要だった。

(どうして人間は笑う生命体になったのか)

～第1は、社会の中で生きるため～

笑いは、非言語的コミュニケーションとして日常生活で大切な役割を果たす。社会では笑いを人間関係の潤滑油となる。医療では、笑顔は「愛と思いやりのコミュニケーション」として大切。

～第2は、健康に生きるために～

近年、笑いの医学的効果が科学的に証明されてきた。1 日本では1994年、伊丹仁朗医師が、笑いでNK細胞活性が上昇することを証明。吉野慎一教授は、慢性リウマチ患者が落語を楽しむとインターロイキン6が減少して、ストレスを解消して免疫力を改善することを証明。中島英雄医師は、落語を聞くと癒されながら興奮する脳波が増加し、脳内血流が改善を証明。

▽ (なぜ笑うと健康になるのか?)

そのカギは脳の働きにあるよう。笑うとストレスが脳幹部に伝わるのをブロックして抑圧された免疫系が改善する「脳内リセット理論」がある。「笑いのフィードバック効果」は、作り笑いでも脳は騙されて楽しくなり身体も良くなると考える。笑いが遺伝子に影響する理論、笑いは、ポジティブな良い遺伝子のスイッチをonにし、ネガティブな遺伝子はoffにすると仮説を立てる研究が進行中。

～第3は、ドイツの諺にある「にもかかわらずのスマイル」～

その代表例として、アウシュビッツ強制収容所を耐えたフランクル博士は、数分間のユーモアが自己維持のための心の武器だったと語り、深刻な時ほど笑いが必要であると言う。笑いは「この世で悩み苦しむ人間に与えられた贈り物」と言える。超ストレス社会となった今、「にもかかわらずのスマイル」この考えを心に留めていたい。

最後に、「あなたの笑顔、なによりの薬！」