

いつもお世話になり、ありがとうございます。

「ヨリヤレン伝説」を知ったのは2016年(平成28)河合新報社での
石井トーフ(別紙)でした。あゆみ15年間の事業にも多くの読者ファン
が出席。石井先生ありがとうございました。

今年も元氣とあり、
①と②する。③くも昔も④んは時でも笑うて
⑤あゆみ2022年にしよう。

2022年15枚同封しました。本年も宜しくお願いします。

男本様 十二月二十日

石井 淳



「元気が出る、実用シニア学」

平成18年11月27日

みやぎ・河北新報社

「笑って健康—生きがいくりー」

どうそうかい
同巢会ジョークサロン代表 日本笑い学会講師
シニア大楽講師 石井 志津夫

《講演要旨》

笑いは「和来」、「一笑一若」、「一怒一老」、「笑う門には福来る」「笑いは健康の素」といわれるように、笑いは心身の健康に欠かせない効力を持っています。

笑いは人間だけがもつ能力、毎日の生活に、笑うという発散機能でストレスを解消し、笑いの栄養を与えることは、あなたの心がけ次第です。

笑いは無上の強壮剤、開運剤です。健康で豊かな生きがいのある人生をおくりましょう。

1. 貴方にとっての笑いとは

2. 私と笑い ジョークサロンの笑介

- ・ 笑品快発集団（ジョーククリエイター）
- ・ 会報「伝笑鳩」を毎月発行
- ・ 「QQとした生活を忘れ、UUと和気IIの中で、YY騒ぎ、笑うのはEE心地ではないか」
- ・ サロンは、神田で毎月第4水曜日18時から
- ・ 「ゆとりある人生に笑いを」がモットー
- ・ 会員でボケた人がいまだなし
- ・ 03年2月に、ユーモアの数々「ジョークの総合笑社」（文芸社）を発刊
- ・ 「人間接着力」青木匡光著（教育評論社刊）にも掲載される



3. 笑いとは

- ・ 笑いは「^{わらい}和来」 人と人との和を呼ぶもの 人がいるから笑いが興る
笑いがあるから人々が集い、安らぎを味会う

- ・ 笑いはいしおのように

う	嬉しさ	結婚式など
し	親しさ	旧友と会う
お	可笑しさ	落語・コメディなど

【ユーモアの箴言から】

- ・ ユーモアとは、・・・にもかかわらず笑うものである

西洋の諺

- ・ 私は1回笑えば、寿命が1日延びると信じている。
根拠は何かと問われても困る。ただ、快活な日常、笑いのある日々がストレスを霧散させ、食欲を増進し、皮膚の色艶をよくし、人間関係を楽しいものにすることは間違いない。

医学博士

斎藤茂太

4. 笑いの一般的効果

- ① 笑いは頭脳を磨く
- ② 笑いは創造力を高める
- ③ 笑いは連想力を強める
- ④ 笑いは精神を逞しくする
- ⑤ 笑える者は強い
- ⑥ 笑いはストレスを解消する
- ⑦ 笑いは意外性の追及だ
- ⑧ 笑いは幸せをもたらす
- ⑨ 笑いは人をやさしくする
- ⑩ 笑いは心を癒す
- ⑪ 笑いは友を増やす
- ⑫ 最後に笑うものが勝つ

ユダヤ人5000年のユーモアより (近の需)

5. 笑いの医学的効果

(1) 笑いの生理的メカニズム

- ① 笑い ⇒ エンドルフィンを分泌 ⇒ NK細胞が活性化 ⇒ 免疫力向上
・ NK (ナチュラルキラー) 細胞の働き ⇒ がん細胞を攻撃破壊する
⇒ ガン、膠原病、リュウマチなどに対し自己免疫力を高める。
- ② 大笑い ⇒ 血圧・心拍数増加、筋緊張を高め、酸素消費を増加 (交感神経優位)
笑った後 ⇒ 血圧・心拍数が低下、呼吸がゆっくり、血中の酸素濃度が上昇
⇒ (副交感神経優位) 運動後と同じ効果。
- ③ 笑顔をつくるだけで楽しくなる
・ 顔面フィードバック効果
⇒ 顔の筋肉から脳へ伝達 表情に対応した感情が湧く (ペンテクニック
⇒ 唇に触れないでペンを噛む ⇒ コミック本がもっと楽しい)
・ 脳の血中温度 ⇒ 下がると楽しい感情、上がると不快な感情が湧く
・ 微笑 ⇒ 脳の血中温度を下げる。 陰悪な表情 ⇒ 脳の血中温度を上げる。

(3) 笑いを取り入れた医療例

がん 心臓病 脳卒中 糖尿病 うつ・痴呆症 リウマチ
アトピー

***** 笑いの効果を医療に活用している例 (主なもの) *****

- 1 ノーマン・カズンズ (カルフォルニア大医学部脳研究所教授)
著書「笑いと治癒力」(岩波現代文庫) 自分の膠原病、心筋梗塞治癒に笑いを取り入れた
- 2 シュバイツァー博士 (アフリカ・シュバイツァー病院)
医師と看護婦のディナーに毎日ユーモアのあるスピーチ
- 3 伊丹仁朗 (新倉敷・心療内科すばるクリニック院長) 「笑いの健康学」(三省堂)
がん治療、生きがい療法 病院内で落語会を開催、患者にユーモアスピーチの会を
開催 98年モンブラン登山。 2000年 日米合同がん克服富士登山200人
- 4 吉野槇一 (日本医科大教授) 著書「脳内リセッター 笑いと涙が人生を変える」(主婦の友社)
慢性関節リウマチ治療に応用。 林家木久蔵の落語会を病院内で開催
- 5 昇 幹夫 (産婦人科医、日本笑い学会副会長) 著書「笑顔がクスリ」保健同人社
「笑いは心と脳の処方箋」(リヨン社) 「笑って長生き」(大月書店)
92年がん患者とともに、モンブラン登山。 00年日米合同がん克服富士登山
- 6 中島英雄 (群馬・脳神経外科病院医師理事長・落語家「桂前治」)
人間は前頭葉が正常に働かないと笑えない。落語で笑えるようになれば退院
- 7 笑福亭小松師匠 (落語家)
98年 末期がんをハネ返した日本縦断徒歩3千キロ・130日の旅
- 8 帯津良一 (川越・帯津三敬病院院長) 著書「養生は爆発だ!」 ビジネス社
病院内の体育館でがん患者に丹田呼吸法やヨガ・氣功を医療に応用
- 9 村上和雄 (筑波大名誉教授) 著書『笑う! 遺伝子』 一二三書房
吉本興業と笑いの共同研究。 糖尿病患者が漫才を聞くと血糖値が押えられる
- 10 志水 彰 (臨床神経科医、関西福祉科学大学教授)
著書『笑いの治癒力』PHP うつ病患者が笑うようになると精神が安定し治る
- 11 木俣 肇 (小児科医 日本笑い学会会員)
アトピー性皮膚疾患の治療に笑い療法。 「かゆいときには笑いましょう」
- 12 福澤恒利 (医学博士・表参道福澤クリニック院長・落語家「立川らく朝」)
著書立川らく朝の「一笑健康」(春陽堂) 生活習慣病予備軍のために、なんとか
したい。そんな決意でクリニックを開く。 健康落語でも有名。

6. 笑いと生きがいつくり

- ・ 笑いと触れ合う、新聞は笑いの宝庫

川柳 時事コント など 笑文芸を楽しむ

新聞	読 売	朝 日	毎 日
川柳	時事川柳	朝日川柳	万柳
コント	USO放送	かたえくぼ	ふんすい塔

最初は読む、次に自分流に創ってみる

伝笑鳩など 笑いの情報誌で笑う。 テレビ、ラジオのお笑い番組で笑う。

- ・ 笑いも長生き健康法五則の一つ

一考 ⁽¹⁰⁾ ^{10分} 十笑 百気 ^{深呼吸} 千字 ^{手紙 日記 14分} 万歩 ^{歩く}
 一日10回、できれば声を出して笑う

- ・ 元気に百歳を目指して

私の二人三脚3V生活

V i s i t (訪ねる・参加する)

V i l l a (二住生活・週末農業)

V o l u n t e e r (奉仕)

- ・ おわりに

人生二度なし。(森信三)

他人と過去は変えられないけれど、自分と未来は変えられる。(カーネギー)

これからの人生を、波長の合う仲間と、サロンの場をつくり感動体験を重ね、
 大いに笑って楽しく過ごしましょう。

虫食い川柳 答え

① 川 ② 雷 ③ 正直 ④ 歯 ⑤ 鏡 ⑥ 箱 ⑦ 耳 ⑧ 歳 ⑨ 髪 ⑩ 後

文字遊び漢字パズル 答え

①気が多い ②気が軽い ③気が沈む ④気が知れない ⑤気が強い ⑥気が抜ける ⑦気が急ぐ
 ⑧気を休める ⑨気に入る ⑩気に掛ける ⑪気は心 ⑫気を晴らす ⑬気を回す

世 代 し 三 葉

① 子をお生えし 川 の字なりし 寝る大婦

② 雷 かみ水雷 を 衣似て腰かけ ちりふたむ

③ 借りにきた 時は 正 直 ころ衣願

④ 痛くても 顔で答える 面 の治療

⑤ 試着血 鏡 がくも みるこころ

⑥ 今ふきの 娘ええ水な 箱 が無い

⑦ 福 耳 も くの金銀に 延けあめ

⑧ 桐葉は 開きだし 年 46 隠した

⑨ 美し 方 服と最後 思ひあめ

⑩ 仙壇は 後 の春の風 ふるふる