

120歳通信 2016年2月号

(617分の41号)

発行元 444-0124 愛知県額田郡幸田町深溝上池田36 G & G 吉見典生
0564-62-8144 Fax0564-62-9696 E-mail papi@tms21.jp papi-pero@i.softbank.jp
URL www.waraiyoga.pw www.tms21.jp Face Book www.facebook.com/norio.yoshimi

第4回 125歳宣言の集い in 岡崎 100人参加で超うれしい！！



「第5回 125歳宣言の集い」は高松市にて阿守優美さん実行委員長で開催されます。写真は山本孝太郎さんの実行委員長バトンタッチ授与式の場面です。

2017年は1月21日(土)～22日(日)に開催されます。すでに多くの方の予約をいただいています。費用は講演会、懇親会含めて10,000円以内で済むようにしたいものです。第5回にしてはじめて本州から四国に開催地が移ります。特に四国の方からは「今度こそ参加します」と言ってくれる人も何名かあります。

わたしたちは長生きすること自体がすでに人様のお役に立っているのです。この世に生まれからにはできるだけ長く生き抜いて人様のお役に立つことができればこれ以上の幸せはありませんね。

発行元 444-0124 愛知県額田郡幸田町深溝上池田36 G & G 吉見典生

0564-62-8144 Fax0564-62-9696 E-mail papi@tms21.jp papi-pero@i.softbank.jp

URL: <http://waraiyoga.pw> <http://tms21.jp>

朝日新聞 2/7 の GLOBE の記事

人間総合科学大学大学院・人間総合科学研究科・心身健康科学専攻・橋元慶男先生は『笑いアクションが暗算ストレスからの回復に及ぼす効果に関する研究』の博士論文を発表した。氏は「125歳宣言の集い」に講師もしてくれて、癌患者を「笑いヨガ」で治すべく活動を開始した。

キリマンジャロに登る途中毎朝キャンプでぼくは笑いヨガをポーターたちに披露した。外国人も一緒に笑ってくれた。

われわれ4人は一人も高山病の影響を受けなかった。同じキャンプの外国人もたくさん「笑いヨガ」に参加してくれた。ある米国人はぼくのことを「スーパージャイアント」と言ってくれた。われわれのチームを追い越していくポーターや外国人チームは皆大声で笑ってあいさつしてくれた。日本における笑いヨガ仲間と同じであった。「笑いヨガ」は高山病防止やその他の健康に良いだけでなく異国の人

医療の場にも広がる研究

医療現場でも「笑い」はさまざまな形で活用されている。

国立病院機構函館病院の元院長で内科医の伊藤一輔(69)は若い頃、結婚式のスピーチ中に心筋梗塞で倒れた新郎の父親を診たことがある。これを機に情動と心臓の関係に興味を抱き、前向きな情動の笑いに注目。患者には日に5回笑うことを勧める「笑方箋」を渡し、「笑状日誌」にいつ、どう笑ったかを記録してもらった。日々笑うことで患者の気持ちをほぐす作用を期待し、会話の糸口に役立てた。「笑うだけでは病気は治らないが、気持ちを前に向かせる効果がある」

愛知県蒲郡市の税理士、吉見典生(71)はがんの闘病に、自らの意思で笑いを活用した。30代の時、笑いとうちへの癒しについて書かれたノーマン・カズンズの著書を読み、59歳で膀胱がんと診断されると、様々な治療と並行して日に30分笑うことを自らに課した。入院中は病院近くの川沿いを笑いながら散歩し、激痛に襲われると無理やり声をあげて笑った。痛みが和らぐと眠り、目が覚めては笑う。これを2年続け

た。笑いが直接の理由かどうかはわからないが、今では健康を取り戻し、キリマンジャロ登山をこなすほど元気になった。「俺は死なない、大丈夫だ」という気持ちを笑いが支えてくれた」と吉見は言う。

笑いとうちへの健康に関する研究も増えている。福島県立医科大教授の大平哲也(50)は、大阪・秋田の4780人を日々の笑いの頻度から4グループに分け、糖尿病の罹患率を調べた。2014年の報告書によると、毎日声を出して笑う人を1とすると週に1～5日笑う人は1.26、ほとんど笑わない人は1.51という結果になった。また、生活習慣病系糖尿病で通院中の42人を、呼吸法と笑いを組み合わせた健康教室に参加する集団としない集団に分け、12週間後の血液状態を調べた。前者は血糖状態が改善し、後者は変わらなかったという。

心理学者の広瀬弘忠(73)は言う。「笑うことで私たちは過酷な状況から解放され、前向きな期待を持つことができる。笑いの『プラシーボ(偽薬)効果』は人類が生きるために身につけた知恵です」◎(宋潤敏)



たちともうちとけ合える大きな力となることがわかった。「笑いヨガ」が世界平和のかけ橋になるとも思った。これぞ「笑いヨガ」の大きな「福」作用だ。