

今年も笑って楽しく過ごそう！

笑いは健康と美容の特効薬



今月の特集は、新年が始まり、「今年も健康な1年でありたい!」という皆さまのために、お金のかからない健康法である『笑い』を特集します。

『笑う』ことで体に大量の酸素を取り込めるので健康促進に良い、というのは定説ですね。でも実は健康だけでなく美容にも良いんです。笑うことで頬や口角が上に引っ張られますから、それだけでも筋肉の運動になり、たるみに効きます。

無表情な暮らしを続けていると筋肉が動かないので頬がたるみます。頬がたるむと重力により皮膚が下に引っ張られるので毛穴がどんどん目立ってしまうんですね。だから、どんどん笑いましょう♪

夜、お布団に入った時、その日にあった楽しかったことを思い出して、ニッコリしてから寝るように

するだけで若々しさが保てますよ^^ 1日何もなかった～、って人は意識してニッコリ。習慣にすることで気の持ち方や考え方も変わり、小さな幸せにも気が付きやすくなります。毎日ほんのちよっぴりずつでも、笑顔でいる時間を増やすことで心も自然と明るくなっていきます。いくら外見を繕っても、内面が疲れてしなびていたらちっとも魅力的には見えません。

笑顔は『若さ』と『美しさ』と『健康』の源なのです♪

さて、それでも笑うきっかけがつかれない人に裏ワザです。それは・・・「くすぐってもらおう」。



脇をくすぐってもらうと、100人中100の人が笑います。脇を触られると、全身の筋肉が緊張します。脇には、内臓を守る筋肉がないため、脇を触られると心拍数が急上昇→緊張緩和のために防衛本能で笑ってしまう、というメカニズムだそうです。「無

理やり笑っても効果がないんじゃないの？」と思いますが、くすぐり笑いの酸素摂取量は、ウォーキングとほぼ同じ酸素摂取量になります。



『笑い』は人間だけに与えられた心のプログラム

笑いは、顔にある十五の筋肉の共同作用で、呼吸様式を変えることによって起こる表情です。一口に笑いと言っても、人間の笑いは、相手に対し優越感を持つ笑い、自分の失敗を恥じる笑い、人間関係を円滑にする笑い、そして怒りとか悲しみなどを抑える笑いなど、実に多彩です。こうした複雑多岐にわたる笑いは、動物たちには期待できません。



ヒトの赤ちゃんが、生まれたばかりで微笑むように、人間、誰もが笑いのプログラムが組み込まれて生まれてきます。泣くことは出生の瞬間から始まりますが、笑いは、生後五～九週目頃から微笑というカタ

チで現れます。笑いと発声は、赤ちゃんの喉の形態が整い、呼吸様式が機能し始める約四カ月目頃からあらわれます。赤ちゃんは笑うことによって、難しい発声技術を会得しようとしているのです。このように人間の笑いは、生まれながらにプログラミングされた遺伝的なものであると同時に、親が

「たかい、たかい」や「いない、いない、パー」などの刺激を与えたり、笑わせようとするところに心が反応し、自分の意志で声を立てて笑うようになります。こうした笑いは、外因的的微笑と呼ばれます。この外因的的微笑こそが、将来の人格形成に影響する高い知性の「心のプログラムづくり」に大切な役割を果たしているのです。いつもニコニコして育ててきた赤ちゃんとは、そうでない赤ちゃんとは、将来、心から「笑うという能力」と「笑いの質」に大きな差がつくと思われます。

私たちが、人々の立場を思いやり、周りの人々と楽しくコミュニケーションしていくには笑いは欠かせません。あざ笑いやせせら笑いからは、コミュニケーションは生まれません。ユーモアをよく理解する母親の唾液と母乳には、免疫活性濃度が比較的高いある種の免疫物質が含まれ、母親はもちろんのこと、赤ちゃんの上気道炎の発症頻度が低いとの報告もあります。



楽しい笑いは、病気にうち勝つ妙薬

日本医科大学リウマチ科の吉野禎一教授に



よると、家族との死別や経済的損失、ひどい屈辱や人間関係の悪化、それに入学や期末試験などの過度のストレスが、リウマチ発病の引き金となった

り、症状の悪化を招いたりすることがあるそうです。反対に、気分が明るく、笑うような楽しいことが続くと、症状が改善することがたびたびあるとか。そこで吉野先生は、テレビ番組「笑点」でお馴染みの落語家・林家本久蔵師匠を招いて、笑いが、慢性関節リウマチの症状改善にどんな力を発揮するか、二十六人の患者さんと健康な三十一人の方に落語

を聞いてもらいました。

具体的には、笑いで精神・神経系や内分泌系、免疫系がどのように変わるか…、実験の前後に血液を採取して、炎症を悪化させる物質・インターロイキン6やストレスホルモンのコルチゾールなどの値が、笑いの前と後では、どう変化するかなどが調査されました。

実験の結果、炎症を悪化させる物質・インターロイキン6やストレスホルモンのコルチゾールなどが、笑いの後で減少しました。一方、健康な女性群の変化も気になるところですが、こちらでもストレスホルモンが低下したそうです。と同時に、患者さん、健康な人の区別なく「NK（ナチュラル・キラー）細胞」の活性が低下していると、正常値にもどるという実験結果がでました（NK細胞とは、からだの免疫をになうリンパ球のひとつで、感染症を引き起こすウイルスやガン細胞を退治する力を持つ、頼もしい細胞です）。この細胞の活性が強くて、頑張っているかぎり、ガン化しそうな細胞が体内で生まれても、その増殖を抑える働きをします。

わずか一時間の、木久蔵師匠による「笑い」で得られた実験結果は、学界で大きな反響を呼ぶとともに、国際的に高い評価を受けている医学雑誌にも寄稿・掲載されました。

吉野先生は、笑いの効用について「知識、理解力、豊かな感情などが要求される楽しい笑いは、乱れている神経—内分泌—免疫の3系のネットワークのバランスを正すことが示唆された」と述べています。そして、「笑っている最中は、ちょうどコンピュータのリセット

ボタンのように、楽しい笑いによって、一時的に思考が無（ゼロ）になり、3つの系のネットワークに与えられている過度のストレス刺激が軽減するためではないだろうか」と分析していま

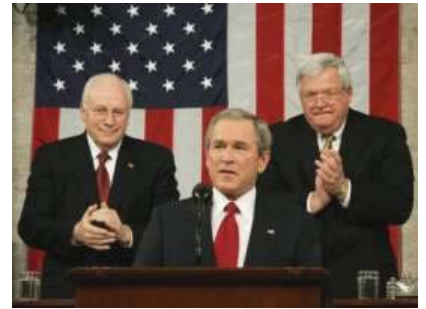


主婦の友社

1260円

す。

アメリカでも『笑い』の研究がすすんでいます。アメリカ人の笑いやユーモア好きは有名ですが、大統領になると、膨大な書類を素早く処理するための速読術、それに演説や挨拶のスピーチで、ユーモア好きの国民を笑わせるジョークの勉強が必須とか。その真偽はともあれ、アメリカでは笑いの治療効果についても、すでに十年ほど前に医師や心理学者を中心にユーモセラピーを



探求する「笑い療法研究会」が結成され、研究が進んでいます。その研究会のシンポジウムで、笑いには、次のような治療効果があることが確認されました。

①ユーモアや笑いは、人々の健康づくりに大いに貢献する作用がある。②大笑いは内臓のジョギングとも言われ、適度な運動に匹敵する効果がある。大笑いでリラックスすると自律神経が安定。適度な運動をした時と同様、血中酸素濃度も増加するため、ストレスを大幅に減少させることができる。③脳内モルヒネとエンドルフィンという強力な鎮痛作用を持つ神経伝達物質が増加し、痛みを忘れてしまう。④脳波では、情緒を司る右脳の活性化が見られ、ストレスで左脳を使う人にとってリラックス効果があると考えられる。

現代社会では直接相手を見、そして話を聴き、目の動きやその輝き、それに顔の表情から、相手の考えや感情を推し量るといった脳の総合的機能を必要とするコミュニケーションの機会が少なくなりがちです。それだけに、人間の機微の昂まりそのものである『笑い（心とからだの喜び）』を通して、人間中心のバランスのとれた社会が失われることがないようにしたいものですね。

道具よもやま話（5）



道具よもやま話

5

名を許す

わが国の大工は、職人氣質（かたぎ）といわれるように、昔から仕事の質に関わる道具と材料については並々ならぬこだわりをもってきました。また道具をつくる側の鍛冶も大工の心意気に応じようと、心根を込めて多くの優れた道具を生み出してきました。ここでは職人のやりとりの中から生まれた様々なエピソードを、紹介します。

鳥澁布（おこがましく）ながら 御上京お土産として右名進らせ候
御納め下されば本懐に御座候



これは東京の道具鍛冶の名匠・初代千代鶴是秀師（写真・明治7年生～昭和32年没）から、三木の鉋鍛冶・千代鶴貞秀さんへ送られた免許皆伝書ともいべき「千代鶴」銘を許された証書である。

千代鶴貞秀（本名・神吉義良、明治41年生）40才の時であった。

貞秀さんは是秀師匠の内弟子ではない。

若い時から苦勞して修業に励むうちに、是秀の作品に接して、この人こそわが師と仰ぐ方だと、必死の思いで千代鶴家の門を叩き、作品を見てもらえるようになったとのこと。そして度重なる上京の末に、千代鶴を名乗ることを許されたのだ。

それにしても、何と酒脱な免状であろうか。一芸に達した方のみが持つ心意気がよくかわれる。

この道の名人といわれた方は、皆、古典を学び、書をよきし、絵を画き、詩歌を楽しみ、茶花の道をたしなむ方が多い。腕を磨くことは、芸を磨くことであったのだ。

この読み物は、竹中大工道具館元副館長・嘉来園夫ならびに元館長補佐・西村治一郎の2名が主となり、「道具・よもやま話」と題して竹中工務店社報（1983年発行）に連載したものを、改めてここに転載したものです。

約30年前の記述のため、古くなった内容もございますがご容赦下さい。