

ジョイント

J O I N T

vol. 64

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

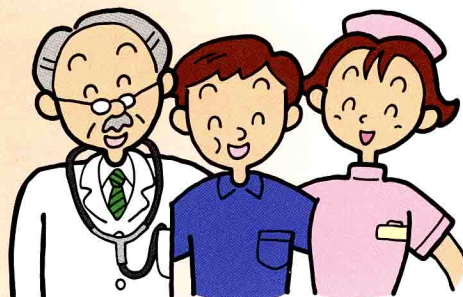
[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

笑いと健康

「笑う門には福来る」と言うように、笑うと元気になります。また、自分が笑う事によって、相手も楽しくなります。笑いは広がります。今回は、「笑いと健康」の特集です。「笑い」は、時間もお金もかからず、副作用も全くない薬と言えます。みなさんも生活の中に「笑い」を増やしてみてください。



「笑うこと」がもたらす効果

リウマチの症状が改善

日本医科大学リウマチ科の吉野教授が、関節リウマチの患者さん 26 人に落語を 1 時間聞いて笑ってもらい、その前後で痛みがどのように変わったか、血液のデータはどうなったかという実験を行いました。結果は、全員の痛みが楽になり、中にはその後 3 週間も鎮痛剤がいらなかったというほどの劇的な効果があった人もいたそうです。血液のデータでは、関節リウマチの人は、インターロイキンという物質の値が普通の人の 5 倍から 10 倍くらいあるのですが、落語を聞いた後は、半分以下に落ちたそうです。

笑いが難病を治す

アメリカで、ある有名なジャーナリストが薬も効果がなく、どこの病院でも治る可能性は数%と言われる難病にかかりました。体のあちこちに痛みがありましたが、彼は、お笑い番組を見ては、痛みをこらえて声に出して大笑いしました。そうするうちにぐっすりと眠れるようになり、その体験を繰り返すうちに病気が完治したそうです。

免疫力が向上する

健康な男女50名に「お笑いビデオ」を2時間視聴してもらった実験では、笑う前と後に採血し、血液を始めとする様々な身体の変化を調査したところ、血液中の免疫細胞（ナチュラル・キラー細胞）の働きが高まっていることがわかりました。

ナチュラル・キラー細胞は白血球の1種で、ガン細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる働きをします。笑いによってこの細胞の働きが強くなることが証明されています。

気持がリラックスできる

大笑いしたあと、ゆったりとリラックスした気分になります。笑うことでアルファ波という脳波が出ます。アルファ波は、体も頭もリラックスしている状態のときに現れ、集中力、記憶力が高い状態に保たれます。

老化を防止する

笑う事によってお腹の底から声を出すようになります。その結果、腹式呼吸を行うことになり、腹筋や、横隔膜（おうかくまく）が鍛えられます。

また、笑うと脳が刺激されて血流量が増え、脳の酸素や栄養分などの補給がよくなり、脳細胞の働きが活発になり老化を防止します。

運動するのと同じ効果

笑う時、胸やお腹、背中など体のいろいろな筋肉を使うので心拍数や呼吸数が増加し、運動するのと同じ効果が得られます。また、笑って体の筋肉を使うと、心地よい疲れによってよく眠れるようになります。

「笑い」の豆知識

その1：「笑う」のは人間だけ？

「笑い」は人間だけではなく、チンパンジーやゴリラなどの霊長類にもあるそうです。ただし、霊長類の笑いは、「あなたに敵意はありません」というように攻撃してくる相手に対するコミュニケーションの手段として使われるので、人間のように大笑い！愛想笑い、作り笑いといった様々な笑いはありません。

その2：笑い草を食べると本当に笑うの？

テングダケやベニテングダケは「笑い草」とも呼ばれています。誤って食べてしまうと中毒を起こし、異常な興奮状態に陥ったり幻覚を生じることがあります。しかし、楽しくて笑うのではなく、食べると神経系統が異常に刺激され、顔がひきつってしまい、その表情が笑っている様に見えるのでそう呼ばれる様になったそうです。



健康教室

平成 20 年 10 月 21 日 火曜日、「笑いと健康」と題して第 138 回健康教室を開催しました。笑福亭生喬(しょうぶくてい せいきょう)師匠をお招きし、落語を披露していただきました。リハビリ室は笑い声が響き渡り、大盛り上がりでした。



たくさんの方が落語を
聞きに来られました。



弟子の生存氏も
落語を披露してくれました。



生喬師匠のお客をひきつける話術は
さあがでした。



みなさん、お腹の底から笑いました。



リハビリ室は笑い声で
いっぱいでした。



しょうぶくてい せいきょう 笑福亭生喬師匠プロフィール

昭和 43 年生まれ。平成 3 年 6 代目笑福亭松喬に入門、3 番目の弟子となり生喬となる。同年 7 月「犬の目」で初舞台。持ちネタは「らくだ」「三十石」「竹の水仙」など約 80 席。平成 12 年第 37 回なにわ芸術祭新進落語家競演会 新人奨励賞受賞

私たちの活動

平成20年10月27日、入院患者さんと秋の遠足に行ってきました。当日は、天気も良く、ぽかぽか陽気の中、公園でお弁当を食べてきました。



参加者全員ではい、チーズ！

インフルエンザの予防接種はお済ですか？

●インフルエンザの症状

感染してから発症するまでは1～5日（平均3日間）です。感染力が強いのは発病後数日です。通常風邪と同様の、喉の痛みや鼻汁などの症状だけでなく、全身症状（頭痛・腰痛・関節痛・筋肉痛・全身のだるさなど）が強く、より高熱が出ます。熱は急激に上昇して1～3日には、体温が38度～39度からそれ以上になります。普通は1週間で改善しますが、肺炎などを起こし重症化する恐れがあります。また、ワクチンを接種した人は症状が軽い場合があります。

●いつどのように感染するのか？

インフルエンザウイルスは、咳やくしゃみなどが数メートルにわたって散らばり、それを吸入したり、唾液の付いた所を触った手で口の周りを触ったりすることによって感染します。

日本での流行は、11月上旬ころから散発的に発生しはじめ、1月に入ると急激に患者数が増加し、1月末から2月上旬にピークとなり、4月上旬ころまでには終息します。



●予防接種の効果と副作用

予防接種を受けておくと、インフルエンザにかかりにくく、かかっても軽く済みます。

効果は、予防接種を受けた約2週間後より出現して、約5ヶ月持続するので本格的な流行前、11～12月までの接種が望まれます。又、予防接種の効果は、約5ヶ月間しか持続せず、毎年ウイルスの型が変化するので、インフルエンザが流行するまでに毎年接種を受け、免疫を高めておく必要があります。

次回の健康教室のお知らせ

12月12日金曜日13時30分～15時に開催します。

テーマは「寝たきりを防ごう」です。

参加される皆様に、①寝返り・起き上がりの介助方法、②ベッド～車椅子間の乗り移りの際の介助方法について、実際に体験して頂きます。皆様お誘いあわせのうえご参加ください。