

りんりんママの自然生活コラム

Vol.19

笑い免疫
～病気と心の関係～

RIRIRI MOM

「笑う門には福来る」と言われますが、今、「笑い」が健康にもたらす効果が注目されています。「笑い」には、すごい効果があるのです。家庭に「笑い」を取り入れませんか？

笑いや微笑みは、人間特有のしぐさ？

ネズミの癌は免疫療法で面白いように治るのに、人間の場合は簡単には治らないのだそうです。これは何故でしょうか。人間と動物は、何が違うのでしょうか？人間と同じように、動物にも「感情」というものはあると言えます。ですが、動物はそのその時の感情で生きていますが、人間は思い込みの強い動物であり、喜怒哀楽の感情を、記憶として生きずりながら生きていくという違いがあるのではないのでしょうか。つまり、人間は心が複雑であるゆえ、動物にとっては何でもないことが、人間にとっては苦痛の種となりストレスとなるのです。よって、人間は動物よりも悩み苦しみの多い分、複雑な病気に苦しむし、治りにくいのではないのでしょうか。また、「笑うことができるのはヒトだけ」と、しばしば言われてきましたが、ペットのような動物にも、「喜んでる」というような仕草はあるとは言え、「笑い」や「微笑み」というのは、動物にはない、人間に特有の仕草と言えるでしょう。今の「笑い」という感情が、健康に良い影響を与えるということで、注目されています。

膠原病が全壊したノーマン・カズンズの体験

「楽観」や「笑い」が健康に良い。このテーマに医学界が注目したきっかけは、アメリカを代表するジャーナリストであるノーマン・カズンズの経験でした。カズンズは1964年、50歳の時に膠原病を発症し、全快する可能性はわずか500分の1(500人に1人)であると医師に宣告されました。膠原病とは、現代医学では完治させることは「ほぼ不可能」と言われている病気で、全身の血管や皮膚、筋肉、関節などに炎症が見られる病気の総称で、原因不明の発熱や湿疹、関節の痛みなどの症状を伴う、とても大変な難病です。膠原病を発症した彼は、「病気のことを医者だけに任せてはいけない」と、ジャーナリスト特有の探究心から自分なりに病気のことを調べ、あれこれ考えを巡らせた。そして、ハンス・セリエの「生命のストレス」を読んだことを思い出し、積極的な情緒は積極的な化学反応を引き起こさないと。病気の原因がハードな仕事に由来するストレスが関係しているとしたら、夢や希望や、信仰や、笑い、信頼や、生への意欲が治癒的価値を持つこともあり得るのではないかと考えたのです。夢や希望や信仰は、心の持ち方である程度は変えることはできます。しかし、膠原病によるひどい苦痛に耐えるだけでも大変な彼は、笑うどころではありません。そこで、彼は、喜劇映画やユーモア本に接することにより、徹底的に笑うことを自分に課すということを始めました。その効果はてきめんでした。10分間お腹を抱えて笑うと、少なくとも2時間は痛みを感じずに眠れることができたのです。実際に、笑いによって身体に影響を及ぼしているということは、数値にも現れました。愉快な話を聞く直前と、聞いてから数時間後に血液を調べてみると、良好な結果が数字に出ているのです。カズンズは、「笑い」は身体への薬」という昔からの説に病理学的な根拠があると知って、たまらなく嬉しかったといいます。そして彼はついに、「笑い」の力によって、わずか数ヶ月後には膠原病から奇跡的に全快したのです。

広がる「お笑い健康法」

カズンズの著書「笑い」と治癒力の第一章の「私の膠原病回復記」は、「ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスン」に発表されました。これは、専門家以外が書いたものが載ることはほとんどない医学専門誌でした。カズンズの体験が発表されると、アメリカの医学界にすさまじい反響を呼び、カズンズのもとには3,000通を超える投書が寄せられたそうです。その後、アメリカでは「笑い健康法学会」が結成され、その研究発表を受けて、気持ちの持ち方で病気を改善するという「精神神経免疫学」が、現代医療の最先端となっています。日本でも、「日本笑い学会」が1994年に設立され、全国に組織は広がっているようです。「お笑い健康法」にさらに火をつけたのは、「ユーモアによる治療が重要」という説を実践し、医学界の常識を覆した、実在の医学生半生を描いた映画、「ハッチ・アダムス トゥルー・ストーリー」が1998年に上映されたことです。人間味溢れるアダムス役をロビン・ウィリアムズが熱演し、感動を呼びました。ジョークを連発するユニークな療法で患者を笑わせる医師のストーリーは、全米で大ヒットしたのです。この映画が有名になり、ホスピタル・クラウン(クラウンとはビエロのこと)という、病院などで心のケアをする進化師としての役割は、米国では専門家が育成されるようになりました。フランスでは職業としても認められ、日本でもボランティアが活動しています。また、1995年にはインド人の医師たち5人が、笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた「笑いヨガ」を始めました。笑い呼吸により、酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できるそうです。「体操としての笑いでも、おかしいと感じて笑っても、身体への健康効果は全く同じである」という科学的根拠に基づいた方法で、体力が

無い人も、笑う環境にない人も、自分で笑いたいと思う人なら誰でも簡単にできるものです。笑いヨガは現在では全世界70カ国以上に広がっていて、日本にも2009年に「日本笑いヨガ協会」が設立され、全国で活動されています。

笑いが身体に及ぼす影響

笑いの研究の中で注目されるのは、ガン細胞を退治するナチュラルキラー細胞(NK細胞)の活性化です。笑うことで免疫細胞のNK細胞が通常免疫の5~6倍も働きが高まり、ウイルスや病原菌、ガン細胞などから身体を守ってくれるのです。逆に、慢性的なストレスはNK細胞の働きを悪くし、免疫力を低下させてしまうことも分かっています。お腹を抱えて笑うと、横隔膜が振動し、胃腸が活発に働きます。そして、腸で作られた血液や免疫物質が全身に行きわたります。泣くときや怒るときの呼吸は「吸う息」が中心ですが、笑う時の呼吸は「吐く息」が中心となるので、体内の気・血・水のすべての循環が整うので、免疫力が上がるのです。また、自然な笑いだけでなく、作られた笑顔にさえ免疫活性効果があることが分かっています。笑う時の脳波は、人間の心の状態を安定させるアルファ波やシータ波が出ています。脳内にアルファ波が優位の時は、副交感神経が優位になり、筋肉が緩み、血流が良くなり、内臓に新鮮な血液が供給されて消化吸収能力が高まり、体温や血圧も安定し、リラックス状態になるのです。また、シータ波は「瞑想波」とも呼ばれ、人間に癒しのエネルギーもたらす覚醒波です。イルカと触れあう「イルカセラピー」という癒し療法がありますが、イルカが発する音波が水の中で人間に伝わると、人間の脳ではシータ波が発生するのです。シータ波を受けると、脳内にベータインドフィンという脳内麻薬(幸せホルモン)を分泌させ、ストレスや痛みを和らげてくれます。その鎮痛効果はモルヒネの50倍以上だと言われ、これが脳内が増えることで、痛みが消えたり、気分が爽快になったりするので、わざわざ「イルカセラピー」を受けなくても、「笑う」だけで癒されるのです。「笑い」は脳ストレスを取り去る、天然の精神安定剤と言っても良いでしょう。

「笑い」で遺伝子のスイッチオン

笑顔を作ること、楽しい気持ちになれるのです。「楽しいから笑う」のではなく、楽しくなくても笑えば、楽しい気持ちになるのです。笑いヨガの紹介で、「笑いヨガを続けていると、脳、免疫系、消化器系、生殖器系、心臓機能等の身体やメンタルヘルスに効果が高いだけではなく、日常生活に笑いや遊び心があふれるようになり、心豊かで快適な毎日を送ることができる。」また、「コミュニケーション能力や協調性も増し、仕事でもハハバフォーメーションが発揮できる。ビジネスライフ、ソーシャルライフ、パーソナルライフの全てを変化させる。」とありました。「笑い」や「微笑み」は、人の心を和ませます。不安やストレスを取り去り、凝り固まった心ほぐし、宇宙エネルギーを体内に循環させてくれるのです。だから、心も軽くなるし、免疫力も上がるのです。日本神話の中では、スサノオの乱行を悲しむ心を開き岩戸に隠れてしまったアマテラスは、アメノウズメの裸踊りを見た神々の笑い声を聞いて、岩戸を開きました。この神話は、不安や恐怖、怒りなどのマイナスの感情で、心に光をなくした現代人の扉を開く鍵は何か、ということを教えてくれています。また、筑波大学教授の村上和夫先生は、「生命の暗号」の中で、人間の使っていない98%の遺伝子のスイッチをオンにするのが、「笑い」だと言っています。究極を言えば、「笑う」だけで、どんな病気を治してしまうかもしれないという可能性があるのです。それくらい、心の持ち方は、身体に及ぼす影響はとても大きいのです。

「笑い」は何よりの薬

第二次世界大戦の渦中に、ドイツ占領下でナチスの追及を恐れ、家族とともに隠れ住んでいた少女の2年間の家族との葛藤や恋の悩みが記された「アンネの日記」の中で、アンネ・フランクは書いています。「薬を10錠、飲むよりも、心から笑った方が、ずっと効果があるはず」と。「笑い」は世界共通です。笑う人が世界に増えれば、戦争やテロがなくなり、心が結ばれて平和な世界が実現できるのではないのでしょうか。玄米菜食やマクロビオティックを一生懸命に実践しようとする人には、「家族が理解してくれないから」と、孤立してしまっている人も多そうです。せっかく家族のために一生懸命に良いことをしようとしているのに、目を吊り上げて家族に押し付けようとし、家族関係をかえって悪くしてしまう人もいます。私もそうでした…(苦笑)一家の中心である母親が笑顔でいるだけで、家族全員が落ち着きます。家族のために心をこめて作られたお料理は、そこに「愛」という波動が入ります。機械で大量生産された加工食品ではなく、お母さんの愛の波動が入ったお料理を、一緒に楽しんでいたこと。同じ釜の飯を食べると、家族の絆が深まります。家族と一緒に、なるべく同じものを、楽しく笑いながら、食事をする。これが何よりの、心と身体の栄養になるのです。人間はこだわりが大きく、心を要することはとても難しいものです。ですが、美味しい食べ物を食べると、みんな笑顔になりますよね!お母さん、家族の心と身体の健康は、あなた次第なのです。さ!笑って!笑って!お母さんは、家族の心に光をもたらす、家庭の太陽なのだから。

参考図書:「笑い」と治癒力 岩波書店 「生命の暗号」村上和夫著 「笑いヨガ」公式ホームページ

PROFILE 甲斐利恵 (かいりえ)
 自然に学ぶ母の会Green*Mom・地球にやさしい母の教室Green*Kitchen代表
 マクロビオティックインストラクター・正食協会指導員・食育指導士
 先天性の病氣と重度のアレルギー・虚弱体質の長女の産出と育児がきっかけでマクロビオティック(穀物菜食)に出会う。その後、次女を助産院で自然出産、完全母乳とマクロビオティックで育てる。生まれる前からの生活が妊娠・出産・育児に大きく影響することを体験して運動が大きく変わり、高校教諭を退職、食育を通して幸せを伝えるお仕事をライフワークに。

地球にやさしい母の教室Green*Kitchen
http://www.ctb.ne.jp/~green_mom/
 マクロビオティック料理・スイーツ・自然生活・手当てクラス、自然食ランチ会を開催中!

Neco・press

大分エコライフプラザ 環境を楽しく考える情報誌

12

December 2015 GET FREE

「Neco・press」は大分市より運営を民間委託されたNPO法人「まち・文化再生プロジェクト」が発行する大分エコライフプラザの機関紙です。 2015年12月20日発行第28号

かがやくひと

VOL.14
森 慎一郎 さん



お迎えあり! 園児の放課後に、新しい過ごし方

トキハわさだタウンから車で約10分。山々に囲まれ、すぐそばには七瀬川が流れるのどかな場所に、今年4月、クラブハウスが完成しました。ここは「NPO法人七瀬の里Nクラブ」の活動拠点で、敷地内には野球場とサッカー場があり、室内には卓球やフィットネス、食事兼憩いのスペースもあります。「NPO法人七瀬の里Nクラブ」は、野球やサッカー、卓球など約20のサークルを持つ総合型地域スポーツクラブで、現在800人余りがここでスポーツを楽しんでいます。「子供頃、野球をしたかったのに小学校も中学校にも野球部がなくてね。高校デビューっていうのはやっぱり遅いんですよ。子どもたちにはやりたいスポーツを選ばせて」と話すジェネラルマネージャーの森慎一郎さん。森さんは29年間働いた教員を早期退職し、Nクラブを企業として支援するための会社「株式会社N spirits」を設立。スポーツクラブ運営の幅を広げ、保育園・幼稚園から帰宅後の子供たちがスポーツや文化活動に取り組む「放課後預かり保育事業」も始めました。「幼児から小学校高学年までは神経系の発達が進むので、この時期に体を動かすと、中学・高校で大きな差が出ると言われてます。放課後の時間を有意義に使って、遊びながら体の発達を促すんです。スポーツクラブ指導者による放課後の提案。忙しいお母さんに代わってプロ指導の遊びを体験させてみてはいかがでしょう。」



PROFILE
森 慎一郎 (もりしんいちろう)
 公立中学校の教員時代からボランティアとしてNPO法人七瀬の里Nクラブに携わり、今年4月にNspiritsを設立。子供がのびのびと育つ環境を提供し、野津原町の活性化を図る。野津原出身。

- Nスポキッズアカデミー (放課後預かり保育事業)**
- ◎ 通園している保育園・幼稚園に迎えに行きます
 - ◎ 毎週月曜日～金曜日 14時～18時
 - ※ おやつあり (18時以降は30分ごとにプラス300円)
 - ◎ Nスポ入会金1,000円(初年度のみ)、月会費7,000円(おやつ代込み)
 - ◎ 1回預かりも可能です(1回1,000円/14時～18時※延長30分300円)
 - ◎ 対象:4歳以上のお子さん(こども園、幼稚園、保育所への通園は問いません)

お問い合わせ
Nspirits
TEL.097-588-1662
 大分市大字野津原800番地 野津原市民センター2F



毎日の生活を自然でシンプルに! 大分でマクロビオティックを本格的に学べます! 子連れOK! (原則1人まで)

「マクロビオティック講座開催」

子どものアトピーや喘息を治したいママ、自分の身体を調えて、子どもを自然に授けたいママ、家族の健康と幸せのために食改善したいママ、幸せは台所から、台所は家庭の薬房です!

初級料理クラスの他にも、卵・乳製品・白砂糖を使わないマクロビオティックスイーツクラスがあります。また、初級料理クラスを修了すると、中級料理クラスに進むことができます。その他にも、女性が幸せになるためのマクロビオティックコーチング「きらきらママプログラム」や、単発で参加できる味噌作り教室、ステンドレスのお櫃を使いこなすための講習会など、様々なコースやイベントを開催しています。詳しくはHPを参照、もしくはメールやお電話にてお問い合わせ下さい。

- 日時** 基本的に毎月第2木曜日 10:30~14:30 (レクチャー・実践・試食)
- 参加費** 1回につき 4,000円(お子様連れは500円追加) ※教材費代が最初に別途かかります。
- 講師** 甲斐利恵 (地球にやさしい母の教室Green*Kitchen代表) 正食協会師範・食育指導士・マクロビオティックインストラクター・マクロビオティック九州理事・ファスティングインストラクター
- 場所** 日出町保健福祉センターまたはGreen*kitchen

お問合せ 地球にやさしい母の教室 Green*Kitchen
 Tel/Fax0977-72-9399 または メール green_mom@ctb.ne.jp(専用)

お申込み HPより申し込みを受理しています!
http://www.ctb.ne.jp/~green_mom/green_kitchen/form.htm

<< 注意事項 >>
1年間継続受講 1年間継続して本気で学びたい方のためのコースです。単発受講は出来ません。申込みは定員になり次第、締切します。(定員後は、キャンセル待ちを受付ます)
 ホームページにて、詳しい日程や受講ルール、料理の写真などを掲載していますのでぜひご参照下さい。
http://www.ctb.ne.jp/~green_mom/

”キラパタ体操“に
参加しませんか？



先生方も一緒にキラパタ体操。
手をキラキラ・パタパタさせることでリンパが整ってきます

大分エコライフでは、子供たちにもゴミに関心を持ってもらえるよう、今年度より保育園・幼稚園を回って紙芝居を行っています。紙芝居は、ゴミ増加による地球環境への影響やゴミを減らす工夫を子供目線で描いた内容で、第一回目に伺った大分市豊府幼稚園では「卵の殻を肥料にしているよ」と話してくれる園児など、興味津々に耳を傾けてくれました。

紙芝居の後には、ネコプレスでも紹介した「さとう式リンパケア」公認インストラクターの三浦久美さんによるキラパタ体操を、先生方も一緒に行いました。両手があがらなくなる、左右の肩の高さが異なるなど、子供のうちから改善することで、怪我をしにくい、身長が伸びるなどの効果が期待できます。また肩こりにも効果を発揮するので「軽くなった」と言う先生もいらっしゃいました。

今後も各保育園・幼稚園を回り、紙芝居と三浦さん指導のもとでキラパタ体操を行います。終了後にはリンパケアに関して相談することもできますので、ご父兄の方々もお気軽にご参加下さい(開催日時は保育園・幼稚園に相談の上、決定しています)。



キラパタ体操の後、
あがらなくなった手を
三浦さんに見てもらいました



手のひらの
向きがポイント



MCでもある三浦さん。
ちょっと難しい内容ですが、
園児たちは
一生懸命聞いてくれました

紙芝居 「ゴミがへるとうれしいな」

子供の頃から地球環境に関心を持ってもらいたいという大分市清掃管理課からの依頼により製作した紙芝居です。主人公は幼稚園に通うはなちゃんのみきくん。ふたりがゴミを減らすために行った工夫とは？



Event Information

講座は予約制です。人員になり次第、締め切りとなります。

毎月 第2土曜

10:00~12:00
募集人数:20人
参加費(実費):1,000円~
対象:制限なし
(お子様は保護者同伴)
持参:特になし(エプロン)
講師:村上 あや

- 1月 9日(土) 子鬼のポット
- 2月 13日(土) お雛様
- 3月 12日(土) ミニチュアガーデンオブジェ



毎月 第3土曜

9:30~12:00
募集人数:10人
参加費(実費):100円
対象:小学校高学年以上
持参:布
講師:斉藤 千恵

- 1月 16日(土) エプロン
- 2月 20日(土) 内袋つきエコバッグ
- 3月 19日(土) ハーパーバンド



毎月 第3日曜

10:00~12:00
募集人数:8人
参加費(実費):200円~
対象:高校生以上
(それ以下は保護者同伴)
持参:特になし
講師:岩本 真美

- 1月 17日(日) 動物ブローチ
- 2月 21日(日) ミニお雛様
- 3月 20日(日) ちょうちんのブローチ

■次回フリーマーケットは3月6日(日)開催となります。
3月6日(日)フリーマーケット出店応募締切は2月19日(金)です。
■リサイクル家具・自転車抽選会は、3月6日・4月3日に開催されます。
参加応募 八千円宛先 大分エコライフプラザ 〒870-1205大分市福宗618番地

お問い合わせ
大分エコライフプラザ
〒870-1205大分市福宗618番地
tel097-588-1410

Access MAP
大分大学医学部 附属病院
トキハ わさだタウン
大分 光吉IC
R442
大分南署
ホワイトロード
Neco 大分市福宗環境センター リサイクルプラザ内

Neco press
企画・発行 NPO法人 まち・文化再生プロジェクト
〒870-0924 大分市教3-12-4
tel097-578-6820 fax097-578-6821
発行人 町野 幸雄
制作 SOFT FACTORY
※本紙掲載の記事・写真など無断で転写・複製(コピー)・転載することを禁じます。

銀座まるかん・ダイエット食品、健康食品、化粧品販売しています。



ゴッドハートダイエットJOKA青汁
12,960yen(税込) 604.5g (6.5g×93包)

食物繊維は、不溶性と水溶性の2種類に分かれ、それぞれ体への働きが違います。サイリウムは、その両方の性質を持つ、優良な食物繊維。ゴッドハートスリム青汁はこのサイリウムの効果に注目しました。胃の中に入ったサイリウムは、膨らみながら繊維のバリアを形成。満腹感を得られると同時に、余分な油やカロリーを胃腸が吸収する前に包み込んで排出します。

DIET
ダイエット



青汁酢
12,960yen(税込) 約480粒

5種類の青汁、黒酢、ウコン、カルシウム、ビタミンなど多種配合の飲みやすい粒です。大切な栄養バランスが簡単にとれます。

HEALTHY
健康食品



若くて元気
10,800yen(税込) 14個入×4袋

数種の植物エキスが加わって、子供さんからご年配まで飲めるSOD 植物系食品です。



大セレプスプレー(美容液)
5,292yen(税込) 50mg

美容オイルがフェイスミストに入った、ウォーターオイルスプレー。保湿成分、カニナバラ果実油とヒマワリ種子油が肌の乾燥を防ぎ、ツヤを与えます。爽やかなピンクグレープフルーツの香り。

COSME
化粧品



ハリピンつやクリーム
5,400yen(税込) 31g

ヒアルロン酸Na、加水分解コラーゲン(保湿成分)を配合。お肌につるおいを与え、キメを整えます。お肌の乾燥を防ぎ、お肌をやさしく保護します。

HEIL

大分市府内町2-6-14金剛ビル1F
TEL_097-513-5566
MAIL_heil@xui.biglobe.ne.jp