



写真は林家寛太さんの心療教室。講演室すだ内を楽しく心療室さんたち

●特集---笑いの効用

ひだまりの月例会では「笑い」がテーマの講演が続きました。1月は百笑こと、本田正和さんをお招きしての講演会で大笑い。そして、2月に開催された林家寛太さんの落語披露会でも、お腹をかかえて笑わせていただきましたね。そんなわけで、リニューアル巻頭特集では笑いを考察しようと思はすは、「笑いの効用」について取り上げてみました。

●笑う門には福来る

えい、みなさん、毎度ばかばかしいお笑いを一晩、などと落語囃のように、この特集を始めさせていただきたいと思ひます。

笑いが健康によろしいということが、最近わかってまいりました。笑いの効用が一般世界の注目を浴びたのは一九六〇年代のこと。アメリカの著名なジャーナリスト、ノーマン・カズンズ氏は、喜劇やコメディをテレビで見て笑うことから、当時患っていた膠原病（こうげん）病を自分で治療されたそうなんです。これホンマの話です。

笑いで心と身体と口口がどんと活性化します！

ヒトが笑うと、顔の前頭葉が笑いキャッチ。司令塔の役目の脳細胞に伝わり、そこで情報伝達物質の「楽しいペプチド」が作られて、シャワーのように体内を駆けめぐります。このペプチド細胞が痛などの病気を退治するNK（ナチュラル・キラー）細胞にくっついて、免疫機能を高めることが解明されてきたんです。

それだけでなく、身体の動きを活発にする効用にもご注目。笑いすぎで顔やお腹が痛くなるというのは、身体の内側にある腸の筋肉を使っているせいなんです。笑うと内臓の働きや血液の流れがよくなって、何と便秘や冷え性、不眠などが改善されるそうなんです。百笑さんの講演でも触れてお

られました。お腹を揺さぶるほど笑うと腹式呼吸になり、ゆったりと、リラックスした気持ちになれるんです。

ベストセラー「バカの壁」の著者、養老孟司先生の解剖学講演によると「笑い」というのは、解剖学的には顔の表情筋の運動です。発声学的には、第二呼吸（さいいきゅう）支配の筋肉によるもので、これが顔に繋がっているのは哺乳類だけです。哺乳類以前では喉の筋肉に繋がっているもので、魚から鳥までは笑えないのです」ということで、別の意味で笑えます。

また、生命学者の村上和雄先生によると「笑いは自然の大笑いや開笑みだけでなく、つくり笑いや思い出し笑いでも効果がある」というんです。ですから「最近笑いが不足しているな」と思われる方は、だまされたと思つて、毎朝、歯磨きやお化粧するときに、鏡に向かって笑顔をつくる練習をしてみてください。笑うマネだけでも、身体に免疫力をつけてくれるそうなんです（苦笑）。えらいもんでございます。

ところで、女性が気になるのが笑いジワです。顔には表情筋が二〇種類以上あり、使わないとどんどん衰えてお肌のハリやつやがなくなります。笑顔でいることがあなたの魅力を引き出し、あなたを周りのお客、友人のみなさんにもいやしと元気を与えてくれるのですから、毎日を笑顔で過ごしたいものでございます。

いから笑ってリラックス