

第28回 個性づくりテーマ展示

笑いと健康

展示期間：平成27年12月26日～平成28年2月25日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー

昔から「笑う門には福来る」ということわざがあるように、
笑うことは健康に良いとされてきました。

笑顔は自分だけではなく、その周囲も明るくさせてくれます。
笑いは、人にとって心も体も健康にしてくれる薬なのかもしれません。
健康の維持増進に笑いとはどのような効果があるのでしょうか？

今回は、笑いと健康の関係や笑いの効果について考えてみよう
かと思います。

中野区立南台図書館

03-3380-2661

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014

笑いの効果とは??

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？笑いは、絶望的な時にでも生きる力を与えてくれます。近年になって笑いの自然科学考察が進み、『笑い』が心や体に良いということは医学的に実証されつつあります。ストレス軽減、脳機能の活性化など、笑いの健康への効用は、実に多様であることが分かってきました。

では、笑いの健康効果とは、いったいどのようなものがあるのでしょうか？

こんなにもある笑いの健康効果

①

ナチュラルキラー細胞（NK細胞）が増える

→がん細胞などを破壊する働きがある

②

腹式呼吸



健康法の一つ

③

腹筋、横隔膜が鍛えられる



排便がらくになる

④

ストレス解消



体全体の筋肉を使う



よく眠れる

⑤

血圧低下



心臓病のリスクを

軽減

⑥

交感神経と副交感神経がバランスよく働く

自律神経

- ・ 交感神経 = エネルギーを発散、血圧を上げる
- ・ 副交感神経 = エネルギーを蓄える、血圧を下げる、他

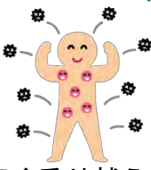


【ナチュラルキラー細胞（NK細胞）について】

ナチュラルキラー細胞とは、医学博士の仙道富士郎氏によって発見されたリンパ球の一種です。これは、体内をパトロールして正常ではない自分の細胞を攻撃する働きを持っています。つまり、ナチュラルキラー細胞はガン化した細胞やウイルスに感染した細胞を破壊します。

1991年、すばるクリニック院長の伊丹仁朗医師は、笑う前と後でナチュラルキラー細胞（以下NK細胞）活性の変化を調べる実験を行ないました。この実験によると、笑うことでNK細胞活性が低かった人が上昇しただけではなく、作り笑いでも上昇するという結果が得られました。この結果から伊丹医師は、免疫力を強くしたいと願う人は、面白いことを見たり、考えたりして笑い、たとえ面白いことがなくても、とりあえず表情だけでも笑顔になれば免疫力が増すと言っています。最新の研究によれば、NK細胞活性は、肉体的な体の疲労度とは関係なく、あくまでも心の疲労度にも密接に関連しているそうです。

NK細胞を生かす方法

- 
- ①毎日7～8時間の睡眠をとる
 - ②心身両面のストレスと過労を避ける
 - ③心配や不安、悲しみなどをなるべく短く乗り越える
 - ④憂うつ感が長くなるようなら、早めに医師に相談
 - ⑤適度な運動を週3日～毎日実行する
 - ⑥カラオケなど、自分の好きなことに打ち込む
 - ⑦体内のNK細胞がガンを食いつぶす想像をする
 - ⑧表情だけでも笑顔を心がける
 - ⑨面白い話を聞いたり考えたりして楽しく笑う

NK細胞を元気づけて、免疫を向上させる方法

- ①心の底から楽しく笑う
- ②悲しい時に大粒の涙を流して泣く
- ③ホッとする人に悩みを聞いてもらう
- ④歌を歌ったり聴いたりなど、自分の好きなことをする
- ⑤「好きなこと」をイメージする

『よく笑う人はなぜ健康なのか』

伊藤 一輔（著）より

●自然治癒力

笑顔はいいものです。泣いている人のそばに寄って「どうしたんですか？」と聞くことは勇気がいることです。そっとしておいてあげようと消極的になりますが、大爆笑している人達には「何がおかしいの？」と聞いてみたくなりませんか？ 笑い声は好奇心を刺激します。

笑顔は相手を和ませ、ホッとさせます。もちろん自分も落ち着いた気持ちになれます。

笑いは、人間関係を円滑にするだけではなく、自然治癒力を引き出すといえます。生死学のデーケン神父の有名な言葉に「ユーモアとは、にもかかわらず笑うこと」というのがあります。にもかかわらず笑うと、プラス思考で病気を受け入れていくことができます。仏教でいう「和顔愛語」も同じ意味だと思います。患者さんは注射や薬がなくても治る場合もあるそうですが、どんな人にもセルフケアの力、自然に治る力があります。相手の笑顔を引き出して自然治癒力を高めることができるように、私たちから笑顔になれる雰囲気作りを心がけましょう。

『笑顔の介護力』／小山 明子、野坂 陽子（著）より

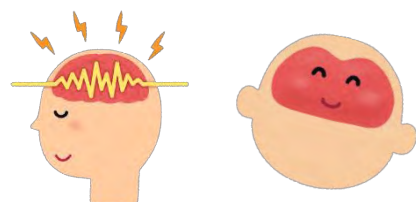
展示資料の紹介

『笑う脳』

茂木 健一郎（著）

アスキー・メディアワークス

141.6 円

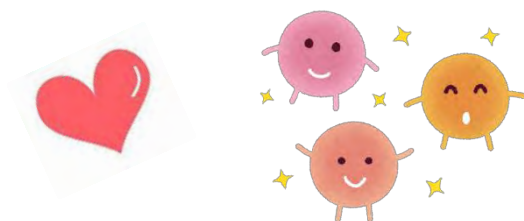


「笑い」を脳科学の視点からとらえた本です。どうして人は笑うのか、なぜ脳が笑いを欲するのか、などにも追及しています。なんだか難しそうと思えるかもしれませんが、著名人との特別対談や筆者のエイプリルフールのブログも掲載されていて、読みやすくなっています。さあ、そんな難しい顔をしていないで、気軽な気持ちで本を開いてみましょう。そしてまずニコッと笑ってみましょう。

『よく笑う人はなぜ健康なのか』

伊藤 一輔（著）

日本経済新聞出版社 498.3 円



近年「笑い」について見直されてきています。それは笑うことにより、「がん細胞が減った」、「免疫力があがった」、「ストレスが軽減した」など医学的に効果が実証されてきているためです。よく聞かれる「笑う門には福来る」ということわざは、単なることわざだけにとどまらず実際に効果をもたらしてくれているのです。また笑うことができるのは人だけなのです。「体の健康」も大事ですが「心の健康」にも気を付けさせてくれる本です。ストレスで悩んでいる人もこれからは笑って楽しく生きていきましょう。



笑い与健康図書リスト



書名	著者	出版社	出版年	請求記号
大人の笑トレ	高田 佳子/著	ゴルフダイジェスト社	2015	498.3 タ
笑いは心と脳の処方せん	昇 幹夫/著	二見書房	2015	498.3 ノ
笑うとなぜいいか？	斎藤 茂太/著	新講社	2015	159 サ
笑医力	高柳 和江/著	徳間書店	2015	498.3 タ
笑いヨガで超健康になる！	高田 佳子/著	マキノ出版	2014	498.3 タ
ボケないための笑いヨガ	高田 佳子/著	春陽堂書店	2013	498.3 タ
がまんしなくていい	鎌田 実/著	集英社	2013	491.3 カ
脳とところがホッとする健康学	高田 明和/著	すばる舎	2013	498.3 タ
人生いきいき笑いは病を防ぐ特效薬	松本 光正/著	芽ばえ社	2012	498.3 マ
遊ぶ脳みそ	リチャード・レスタック 他/著	日本経済新聞 出版社	2012	498.3 レ
一生衰えない脳の作り方・使い方	築山 節/著	さくら舎	2012	498.3 ツ
人は誰でも「元気な 100 歳」になれる	坪田 一男/著	小学館	2011	491.3 ツ
笑い生きる意欲	中村 直行/著	名著出版	2010	498.3 ナ
病気になる人、ならない人、そして治る人	樹林 ゆう子/著	小学館	2009	490.4 キ

リストに載っていない資料もございますので、棚をご覧ください。

笑いと健康について調べてみよう

笑いと健康についてより知識を深めたい方のために、ここでは、笑いと健康についての資料・情報の調べ方を紹介します。

1. 情報検索のキーワード

笑いと健康について調べる際に、幾つかのキーワードがあります。
これらを使うことで、より効率的な調べ方ができます。

笑い／笑顔／笑いヨガ／笑いの効用／健康／免疫／脳／NK 細胞
ストレス／疲労



2. 基本的な情報を調べる

【イ】用語・データを調べる

資料情報	請求記号	所蔵館
世界大百科事典 平凡社 2007 年(便覧のみ 2009 年)	031 セ 34	南台図書館
現代用語の基礎知識 2016 自由国民社 2016 年	R031 ゲ 15(中央)	中央図書館 (館内閲覧のみ)
南山堂医学大辞典 第 20 版 南山堂 2015 年	490.3 ナ	南台図書館

【ロ】テーマの棚を調べる

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
141.6	情動:感情	491.349	ストレス学説	498.3	健康法



【ハ】笑いと健康に関する図書を調べる

資料情報	請求記号	所蔵館
定年する脳 しない脳 佐藤 富雄／著 ナナ・コーポレート・コミュニケーション	498.3 サ	南台図書館
集中力と知力を育てる生活脳トレ 篠原 菊紀／著 主婦の友社	498.3 シ	南台図書館
脳は「歩いて」鍛えなさい 大島 清／著 新講社	498.3 オ	南台図書館

★中野区立図書館の資料を探す

- ・図書館内の利用者開放端末(OPAC)
- ・中野区立図書館ホームページの蔵書検索を使って調べる

→<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index.asp>



★東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

⇒東京都立図書館ホームページから入ります→<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

【二】雑誌・新聞を探す

原紙(朝日・毎日・読売・産経・東京・日経)→南台図書館 1 階新聞コーナーにあります。

毎日新聞縮刷版→南台図書館 1 階カウンター横にあります。



3. 関連機関のご案内

●高齢者会館や高齢者福祉センターなどの施設を利用した介護一次予防対策

すこやか福祉センター各所では、健康生きがいづくり事業を行っています。

各事業の詳しい日時・申込みや登録の必要の有無・内容等は、直接実施場所となる施設にお問い合わせください。

★しんやまの家

〒164-0014 東京都中野区南台4-25-1

受付時間 月曜日～土曜日の午前9時～午後5時まで

TEL:03-3229-8175

(土日祝日・年末年始は休業日)

・b(フラット)体操

日時:1/15(金)、1/29(金)

午前10時～11時半

・歌は友だち

1/18(月)、1/25(月)

午前10時～12時

・健康体操

日時:1/6(水)

午前10時～11時半

・美術クラブ

日時:1/15(金)、22(金)

午後1時半～3時半

対象:60歳以上どなたでも



★南部高齢者会館

〒164-0014 東京都中野区南台5-27-24

受付時間 月曜日～金曜日の午前9時～午後5時まで

TEL:03-3381-4261

(土日祝日・年末年始は休業日)

・映画鑑賞会

日時:1/6(水)午前10時～12時

対象:60歳以上の方

・シニアエアロビクス

日時:1/20(水)午後1時半～2時半

※動きやすい服装でお越しください。



タウンニュースみなみ中野 第26号・平成27年(2015年)12月号 平成27年12月1日発行 より

●厚生労働省

〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 中央合同庁舎 第5号館

TEL:03-5253-1111

【こころもメンテしよう／失敗したら笑ってみる】

→http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self_06.html

☆中野区公式 HP から確認できます

→<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

中野区立南台図書館
2015年12月26日作成

南台図書館からのお知らせ

年末年始のお休み

■の日は休館日



2016 年1月						
日	月	火	水	木	金	土
12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

【開館時間】

(土)、(日)、祝日、平日共に午前9：00～午後8：00

今年もよろしく
お願いします



年明けは1月4日から
開館します。