



## 「笑うこと！いいね！」

笑うことは、とっても大事なことだと思いますが、立川らく朝さんの本には次のような記述がありました。

声を出して笑った回数について、①週に1回以上、②月1回以上で週1回未満、③月1回未満しか笑わない、という3グループに分けてみたそうです(1.7万人)。そして、それぞれのグループで狭心症や心筋梗塞になった人の割合を比較したそうです。すると、③のグループは発症率が高く、①のグループの1.62倍もあったそうです。



(サクラの花 延岡市緑ヶ丘5丁目 2024.4.9)

③の死亡リスク(死亡する確率)は、①のよく笑うグループの1.95倍も高かったという。笑うことは、かなり健康にプラスに働くようだ。

そんなことを知ると、ちょっと不安になる。今週は、一度でも声を出して笑ったかな？覚えているようで、確かかどうか？



(ツツジ 延岡市緑ヶ丘5丁目 2024.4.9)

私たちがよく耳にする健康に関する言葉の一つに「免疫力」があります。「免疫力」を高める重要な器官は腸であるとよく聞きます。それはどうしてなのか？次のような記述が目に入りました。

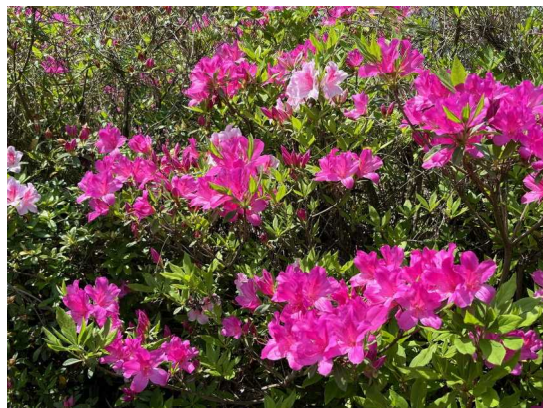
私たちが笑ったとき、じつは体内で免疫機能が向上しているというのです。免疫機能のカギをにぎっているのはリンパ球の一種であるNK(ナチュラルキラー)細胞。カラダに入ったバイキンなどの外敵とたたかう強い味方です。研究では、3時間大笑いすると、NK細胞の活性度が好ましい方向に変化し、リンパ球の中の、アクセルとブレーキのはたらきも好ましい方向に変化することが示されたのです。

(<https://www.yakult.co.jp/shirota/archive/2204-02/>)



(ドウダンツツジ 延岡市緑ヶ丘5丁目 2024.4.9)

私は、素人ですので確かないのか、よくわかりません。でもそうならいいですね。



(ツツジ 延岡市緑ヶ丘5丁目 2024.4.9)