



# 協会からのお知らせ



## 「笑う」ことで健康に!

今回の健康づくり講座のテーマは、「笑い与健康」でした。  
この笑うことと健康とは密接に関連しています。  
代表的なものだと、以下のようなメリットがあります。

### 笑いのメリット

1

#### ストレス解消

ストレスは誰の中にもあるもの。休養を取ったり、趣味を楽しんだりといういろいろな解消法がありますが、手軽にできるのが「笑うこと」なのです。  
大阪府立健康科学センターの研究※で、落語を聞く前と聞いた後の唾液中のストレスホルモンの変化を調べたところ、少なくとも半数以上の方が減少していたということです。男女差でいうと女性のほうが下がっていたほか、特に普段から落語を聞く人や、いつも声を出して笑っている人に効果大でした。  
「最近ストレスがたまって…」という人は、好きなテレビ番組や気の合う友人とのおしゃべりなどで、思い切り笑ってみましょう。  
※大阪府立健康科学センター年報(平成15年度)

### 笑いのメリット

2

#### 血糖値の上昇を抑える

非常にこわい病気である糖尿病の指標になる血糖値は、食後に大きく上がります。しかし、筑波大学の名誉教授である村上和雄氏の実験によると、食後に漫才を鑑賞して大笑いしてもらうと、血糖値の上昇が大幅に抑えられたということです。しかも、大笑いした人ほど効果が大きかったのです。早食いをやめて、楽しみながらゆっくり食事するのが大事だとわかりますね。



### 笑いのメリット

3

#### 免疫力アップ

人間の免疫力をアップさせる「ナチュラルキラー細胞」は、がん等の腫瘍を攻撃してくれるとても大事な組織です。笑いはこのナチュラルキラー細胞を活性化させ、がんに対する抵抗力を高めると考えられています。



その他にも、コレステロールを改善したり、心疾患のリスクを低下させたり、血圧を下げたり、対人関係がよくなったりと、笑うことでさまざまな効果があるといわれています。  
皆さんも笑って健康な毎日を過ごしましょう!

### ● バランス定期読者募集のお知らせ ●

労働衛生協会では、広報誌「バランス」の定期読者を募集しております。  
申込フォームよりお申込みいただければ、次号以降の送付より定期的(年4回)にお送りいたしますので、是非ご利用ください。

申し込み  
フォームは  
こちらから!



## 9月29日(金) 第5回 健康づくり講座 を開催しました。

2017年9月29日(金)、(一財)労働衛生協会は地域の皆様の健康増進の啓発を目的とした「第5回 健康づくり講座」を開催いたしました。

当日は、コミュニケーションプロデューサーの夏川先生に「笑いを通じた健康生活」と題する講演を行っていただきました。また、リングを使ったスイーツを楽しみながら、当協会の川崎管理栄養士が解説を行いました。

多くの参加者からご好評の声を頂戴したことで、地域住民の皆様の健康の一助となったのではと感じております。



### 開催概要

- 【日時】2017年9月29日(金) 14:30~16:30
- 【場所】吉祥寺 東急REIホテル
- 【司会】深水みゆき氏(フリー、劇団四季出身)
- 【対象者】杉並区民を中心に地域住民の皆様
- 【プログラム】1) 講演 「笑いを通じた健康生活」 [講師] コミュニケーションプロデューサー 夏川立也 先生
- 2) お茶会 「ガトー・インビジブル」 [解説] (一財)労働衛生協会 管理栄養士 川崎玲子

### 開催風景



▲健康づくり講座全体風景



▲小川理事長の挨拶



▲夏川立也先生



▲川崎管理栄養士による解説



▲司会進行の深水みゆき氏



▲ガトー・インビジブル

ご参加いただきました皆さま、誠にありがとうございました。