



笑って笑って健康に 落語で元気を配達します



「お笑いをお届け致します」

NPO 法人「お笑いで元気」は、関東落研連合（関東所在の大学数十校の落語研究会に所属する学生の団体）の大学生たちによる落語会を昨年より荒川区内あちこちで、開催しております。

最近、笑っていますか。笑うことが体にいい影響を与えることが、研究の最前線で次々に検証されています。

脳が活性化

笑うことで脳の海馬の容量が増え、記憶力がアップします。また、脳波のアルファ波が増えて脳がリラックスします。

血行促進

自律神経には、体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があり、両者のバランスが崩れると体調不良の原因となります。思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態です。腹式呼吸は副交感神経の働きを助けて、自律神経を整えます。大笑いした後、ゆったりとしたリラックスした気分になるのは、この副交感神経のおかげな

のです。

免疫力アップ

笑うと横隔膜を鍛えることができるので、肺の強化にもつながります。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血めぐりがよくなつて新陳代謝も活発になります。つまり、免疫コントロール、自己治癒力が向上するのです。

筋力アップ

笑っているときは心拍数や血圧が上がります、呼吸が活発となつて酸素の消費量も増え、いわば“内臓の体操”の状態。静かに過ごすより笑っているほうが、カロリーの消費量が多くなります。また、口腔機能のトレーニングになります。さらに、大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。

幸福感と鎮痛作用

笑うことで脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、モルヒネの数倍の鎮静作用で痛みを軽減します。このように効果のある笑いの頻度を維持することが認知症予防に繋がることが予想されるともいわれています。子ども時代と違って年を重ねることに笑いはずいぶん少なくなりますが、定期的に会って話を

する仲間を作っておくとか、高齢の人ほど何らかのきっかけを見つけて笑いの回数を増やしてほしいと思います。

「直接お笑いをお届けし、もつともつと元気で明るい社会を作っていきたい」

10月14日にサンパール荒川小ホールで、プロの落語家を目指す方もいる落語研究会の大学生たちが午前と午後8各席ずつ皆さんに笑いをお届け致します。

演目は「ああ、そうそう、お勘定ねえ。わかっている、わかっていますよ。今から数えて渡すからね、いいかい？ひい、ふう、みい、よう、いつ、むう、なな・・・おい、いま何時だい？」の「時そば」や「まんじゅうこわい」「寝床」などお馴染みの古典落語の数々です。笑顔や笑い声は伝染し、身体を健やかに致します。ぜひ、お誘いあわせの上、お出かけくださいませ。

荒川区ふれあい粋・活サロン拡大版



あらかわ イイ 学生落語会

10月14日（祝）

午前の部 10時半～12時半

午後の部 13時～15時