

役場の窓辺から

知^{って}トク^{する}健康^{の話} ⑧

テーマ「笑いの効用」

最近おなかを抱えるほど笑ったことがありますか？

昨日、何回笑いましたか？

もともと私たち日本人は「笑う」ことがあまり得意ではない民族だといえます。昔から人前で口を開けて笑うことはいけないこととされました。これは日本流のマナーでもあり、また感情を自分で抑えられることをよしとする、美意識でもありました。

しかし、一方で「笑う門には福来る」「笑い声のある家庭には病人は出ない」と言われているように、「笑い」の効果も知られてきたようです。

最近では、精神神経免疫学という医学分野の発展により、笑いを含めた肯定的な感情が免疫系を高め、病気を防いだり、治したりす



今月は松本保健師です

ることも証明されてきました。実際に、医者がほとんど治らないという難病にかかった人が、病室に喜劇の漫画や映画を持ち込み、思う存分笑って過ごしたところ、ついにその難病を克服したという例があります。もちろん、その人が病気に負けないという強い意志を持っていたのは、いうまでもありません。

「笑う」ことが体にいいと分かっているだけでも、そう簡単に笑えませんし、一人で笑うわけにもいきません。それなら、健康のためにウォーキングやグランドゴルフに行くように、自分から「笑い」の場においてみましょう。友達との集まりや、お酒の席など、自分なりの笑いの場をつくったり、笑いのネタを持っておくこともよいでしょう。

例えば・・・

- 寄席へいってみる
- 大道芸を観にいってみる
- お笑い演芸を観にいってみる
- 笑える絵本や本を読んでみる
- 笑える映画を観にいってみる
- 笑えるビデオやDVDを観る
- 笑えるテレビ番組を観る

欧米では、「笑い」は、希望や愛、陽気さ、生きようとしたり意志など肯定的な感情のシンボルだそうです。目が会ったとき自然にこぼれる「笑顔」は、ほっとした安らぎをあたえてくれます。時代劇の水戸黄門は、最後に「ハッ、ハッ、ハッ、ハッ」と豪快に笑います。当時も笑っていたかは疑問ですが、病気が知らずで元気の秘訣なのかもしれないですね。

お知らせ

人権擁護委員制度をご存知ですか。

昭和23年にまず政令に基づいて人権擁護委員制度が設けられ、翌24年6月1日に人権擁護委員法が施行されました。これにより、地域住民の中にあつて国民の基本的な人権を擁護する機関である人権擁護委員制度が誕生しました。人権問題は人権擁護委員にご相談ください。

当町には、川根本町長から推薦され、法務大臣が委嘱した次の人権擁護委員がいます。

- ☆ 瀧 尾 久 志 (瀬 平)
- ☆ 西 澤 勝 良 (高 郷)
- ☆ 澤 村 泰 子 (徳 山)
- ☆ 曾 我 訓 (千頭東)
- ☆ 筑 地 規 恵 (小長井)

全国一斉特設人権相談所を開設します。

6月1日(木)には、全国一斉特設人権相談所を開設します。相談は無料、秘密厳守です。

お気軽にご相談ください。

- 時間…午前10時～午後3時
- 場所…山村開発センター(2階 小会議室)
- 川根本町文化会館(2階 第2和室)
- 問い合わせ先
- 役場本庁健康増進課社会福祉係
- 電話(56) 2224