

いきいき脳活！！通信

～大声で笑って病気も吹き飛ばす！？～ 神無月2号

日が落ちるのも早くなり、気温もすっかりと肌寒くなってきて秋めいてきました。芸術の秋や食欲の秋など様々な楽しみがたくさんある素敵な季節です。楽しみのおそばにはいつも笑顔があります。今回はそんな日々の彩りに欠かせない笑うことについてご紹介いたします。

ユーモアと笑い～笑うことがもたらす脳への効果～

ユーモア(humor)の語源はラテン語の Humores という古代ギリシア語の『体液』の語訳です。人間が生きていくうえで欠かせない、血液や胆汁等の体液が語源となっています。ユーモアは人に笑いを提供する。ユーモアを理解する事で笑いが生まれる。そういった意味ではユーモアなしに人は生きていけないとも言えます。笑うことは人にとって様々な効果をもたらすことが様々な研究により明らかになっています。例えば

- ・笑うことで脳の刺激になる（血圧や心拍を高めて血行を良くする）
- ・免疫力を高める（免疫細胞の活性化）
- ・不安や緊張の緩和



上記などがあります。笑うことに加えて日光浴（1日5分以上）やリズム運動（呼吸や咀嚼、歩く事など）によりさらに効果が高まります。日が出ている時のウォーキングや笑いヨガもおススメです。

今回のテーマであるユーモアはドイツではまた違った2つの解釈として表現されています。『ユーモアとは、にもかかわらず笑うこと』『ユーモアとは、愛と思いやりの現実的な表現である』と言うものです。疲れているにもかかわらず笑う。大変な時にもかかわらず笑うといった具合です。コロナ禍という大変な状況ですが感染対策を十分に行いながら楽しむことを続けていきましょう。大変な中でも楽しく笑って過ごす事が健康への近道かもしれません。

〇〇の秋！食べ物が美味しい季節になってきました！

秋の味覚などなど

答えは次号にて！

第1問

そこにあるのにない！って言う秋の果物な～んだ？ 答え、_____

ヒント

①りんごに似た果物

第2問

侍みたいなカツオは？ 答え、_____

②侍を別の言いかたで…

第3問

ぴかぴかの「ままま」。この秋の味覚ってな～んだ？ 答え、_____

③「ま」が何個？
秋に美味しい魚です