

# 「道民笑いの日」制定記念講演会

平成28年8月8日・かでの2.7

日本笑い学会北海道支部(北海道笑ってもいいんでない会)支部長・  
医師 伊藤 一輔

(「笑い与健康のステキな関係」講演要旨)

- 1, 「北海道笑ってもいいんでない会」笑立から、8月8日「道民笑いの日」制定までの歩み
  - ア、北海道を「ユーモトピア」に！
  - イ、8月8日道民笑いの日設立による健康寿命延伸！
- 2, 人間は笑う生命体に進化した。その訳は、なぜ？
  - その1: 社会のなかで生きるために。
  - その2: 健康に生きるために。
  - その3: 「にもかかわらずの笑い」  
～笑いは苦しむ人間への贈りもの～
- 3, 北海道民笑生活八ヶ条(配布資料)



# 1、「北海道笑ってもいいんでない会」笑立から、 8月8日「道民笑いの日」制定までの歩み

ア、平成8年8月8日に

北海道「ユーモトピア」宣言！

「北海道笑ってもいいんでない会」は、  
「ハツハツハツ」に因んで、  
平成8年8月8日、日本笑い学会  
の北海道支部として笑立。



「笑い」の大切さを多方面から勉強し、北海道を「ユーモトピア」に、より豊かな人生を目標にスタート。その活動は、「笑い与健康」「話芸史研究」「寄席における言葉遊び」分科会など、20年を経て、昨年8月8日に「北海道笑いの日」を笑立、「北海道民笑生活八ヶ条」を提笑。北海道は、平成28年8月8日「道民笑いの日」を制定！

# イ、8月8日「道民笑いの日」を設立し、 健康寿命を延伸して、 もっと元気な北海道に！



今日は、都道府県で初の「笑いの日」制定記念日。

この趣旨は、これからの超高齢化社会を楽しく生きるために健康寿命を延ばすことが重要であり、その取り組みのために、笑いが健康に及ぼす効果が大いことに着目して、笑いによる健康づくりを実践することにある。

健康寿命：健康上の問題で日常生活が、制限されることなく  
生活できる期間

(北海道) 男性 71歳 (平均寿命 79歳) 女性 74歳 (平均寿命 86歳)

健康寿命の都道府県順位 女34位 男32位(H22年データ)

4年間で10ランクアップが目標

これからの超高齢化社会は、元気な高齢者が、手助けが  
必要な高齢者を支えることが、重要なのです！

## 2、なぜ、人間は笑う生命体になったのか？

～ 地球上の生物のなかで「笑う」のは人間だけです～

その1:社会のなかで生きるために、

人間は笑う生命体に進化した。

人間は、一人では生きられません。

社会のなかで生きるために笑うようになった。

### ①日常のコミュニケーションとしての笑い。

～人間関係の潤滑油～

～ノン・バーバルコミュニケーション～

### ②思いやりと愛に笑い！

☆マザー・テレサさんは

「笑ってあげなさい。人間には笑顔がとても必要なの」と。

☆お布施の一つに、「笑顔施(和顔施)」があります。

～笑顔は、人の心を温める～



## その2:健康に生きるために、人間は笑う生命体になった。

「笑う門には福来る」、今、医学的に証明されてきています。

### ○免疫力アップ！

(笑い実験)漫才、吉本新喜劇を見て笑うと3時間後に、免疫系NK(ナチュラル・キラー)細胞が活性化した:がん細胞をたたく！ 注:作り笑いでも同じ効果。

### ○関節リウマチの炎症が改善！

(笑い実験)関節リウマチの患者さんが、落語を聞いて、炎症が改善。

### ○脳が活性化する！

(実験)脳血管疾患の患者さんが落語を聞くと脳波検査で、脳が活性化してリラックスすることが分かった。

### ○血糖改善への効果！

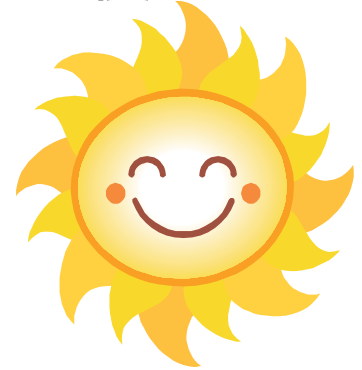
### ○ストレス解消！

○循環器系への効果:副交感神経が優位となり、血圧低下など。



# ○なぜ、笑うと健康に良いのか？

- 1、笑うと脳内でストレスがブロックされて、副交感神経が優位となり、減少していた免疫系が回復する。
- 2、笑う時は、息を吐くために、副交感神経がなり、リラックスする。
- 3、笑いは健康遺伝子のスイッチをONにする。
- 4、「笑いのフィードバック効果」: 笑顔をつくる表情筋の情報が伝わり脳が楽しいと感じると体も楽になる。
- 5、笑うと脳が活性化して、元気になる。



## ○笑って本当に健康になっているデータはあるのか？

今、世界中で笑いが健康に良い実例が報告されています。

- 日本人の研究では、8.8万人を12年間調査し、生活を大変楽しんでいる人に比して、楽しんでいない人は、脳卒中では、1.75倍、虚血性心疾患では、1.91倍、死亡が高いとの報告がある。



## その3:「にもかかわらずの笑い」 ～笑いは苦しむ人間への贈りもの～

人は幸せな時や嬉しい時には、自然に笑いが溢れます。しかし、苦しい時や、困った時にこそ、笑いが自分にも隣人にも力を与えてくれます。時には、絶望した時の笑いやユーモアが窮地からの救いの心の武器であった事例がたくさんあります。辛いときこそ、笑ってみよう！

笑いは、この世で苦しむ悩む人間への贈り物です！

でも、「辛いときになんて笑えない」と言われたら？

友人が、家族が、周りの方が、微笑んであげましょう。

# 今日は、「道民笑いの日」制定記念日です！

日本笑い学会北海道支部では、  
「北海道民笑生活八ヶ条」を  
提笑しています。(配布資料参照)

笑うと元気が湧いてきます！  
笑うと命が湧いてきます！  
笑いと笑顔が溢れると、

人の輪が広がり、楽しい街になる！



☆北海道の笑いの力と笑いを生かす取り組みで、  
道民の健康寿命の延伸に貢献します！

**一緒に笑えばいいしょ！  
もっと元気に北海道！**

