

笑いの効果 PART 4

笑いこらげて5kgの減量に成功! 血圧が下がり、ストレスも解消。 健康のためにも笑わなければ損!



『健康』お笑い取材チーム



健康落語道場で知り合った3人(左から中島さん、奥平さん、三藤さん)。話し出せば、笑いが止まりません

大阪府立健康科学センターで、健康落語道場に参加している3人のかたに「笑いの効果」を聞いてみました。
中島義孝さん(74才)は笑うことで、なんと5kgのダイエットに成功し、高かった血圧も正常値まで下がりました。これは同センターで昨年行われた「笑いの健康効果」による実験でのことです。

実験概要は、週に1回、落語を

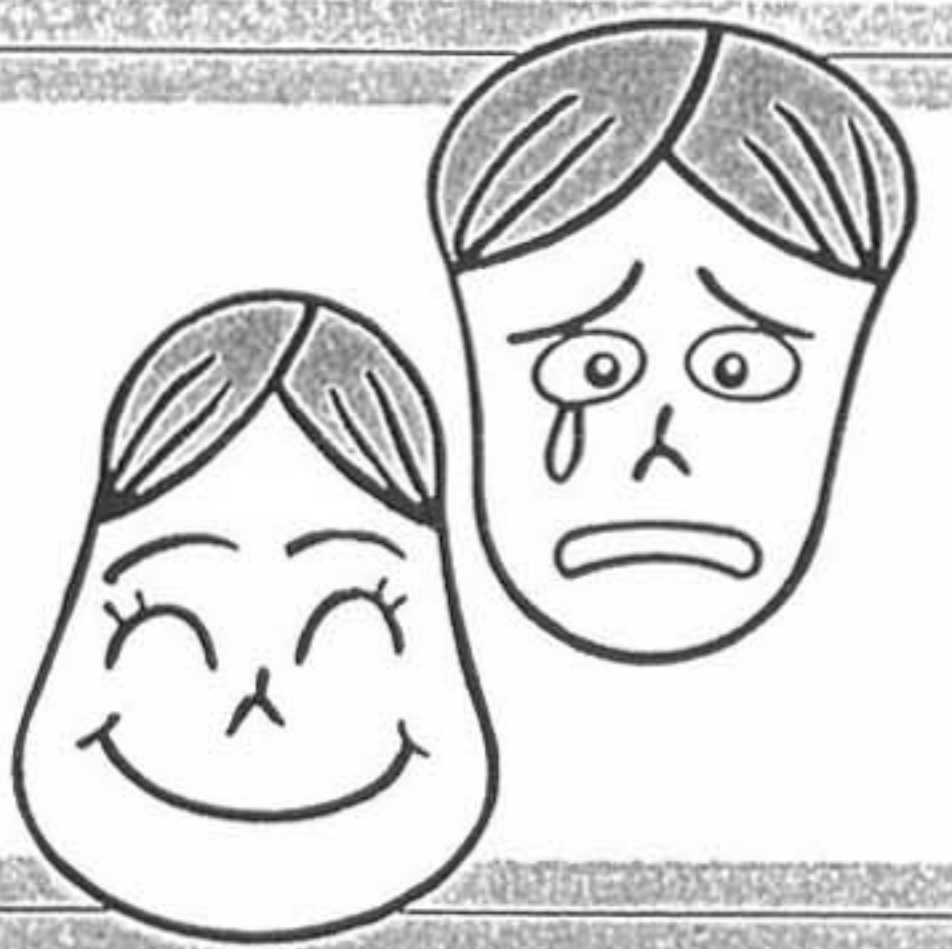
聞き、簡単な運動療法を3カ月間つづけるというもの。
「65kgもあった体重が徐々に減ってきて、気がついたら60kgになっていました。落語を聞いて、腹の底から笑ったのがよかったと思いますね」と中島さん。
体重だけでなく以前は血圧も心配だったという中島さん。上が160ミリで下も98ミリもありました(正常値は上が130ミリ未満、下が85ミリ未満)

「驚いたことに3カ月後には上が120ミリ、下が64ミリまで下がっていたんですよ。不思議なことにも体も軽く、10才以上も若返った気分ですよ」
笑いでストレスが解消するというのが、三藤悦子さん(52才)「人間関係などでストレスを抱えているときでも、健康落語道場に参加すると、うそのように気分が晴れ晴れとします。トラブルにも前向き

「もともと落語は好きでしたが、健康落語道場に來てからは、もっと好きになりましたね。落語を聞いたあとは、コルチゾール(ストレスホルモン)というんですか?それが明らかに減少しているの、自分でもすごく元気になったような気がするんですよ。やっぱり、笑いは体にいいんだなあ、つくづく実感しますね」(奥平さん)
あらためて、笑いのパワーを実感した3人のかたがた。ダイエット、高血圧、ストレス解消と笑いの効果はじつに多いといえます。落語を聞いたり、ときには自分でも冗談をいったりして、笑いを生活の中にとり入れ、元気に過ごしたいものです。

笑いの効果 PART 3

実験で証明された! 笑うことでストレスが解消し、 ダイエット効果も期待大!



大阪府立健康科学センター 主幹兼医長 木山昌彦 先生



健康落語道場で笑いの効用を説明する木山先生

落語を聞いたら ストレスホルモンが低下

私たちは大阪府立健康科学センターにおいて、平成14年3月より「健康落語道場」を隔月で開催しております。

これは単なる寄席ではなく、笑いの健康パワーを探るために行っています。落語を聞く前と、聞いたあとに観客の唾液を採取し、その成分変化を調べているのです。唾液にはコルチゾールというホルモン成分が含まれており、これ

はストレスを感じると量がふえ、ストレスを発散すると減少します。そう、落語で笑うことによって、どれだけストレスが軽減するかを調べているのです。

平成14年からの12回分のデータをみると、22〜86才の417人(平均54才)のうち、落語を聞いたあとにコルチゾール値が下がったという人は227人と半数以上を占めました。つまり、半数以上の人が落語を聞いて笑うことによってストレスが低下したのです。

もう少し詳しく分析すると、ふだんから声を出して笑う人のほうが、笑う機会が少ない人にくらべて、コルチゾールの低下が大きいのというデータも出ました。つまり、ふだんからよく笑う人のほうが、笑いの効果を得やすいということになります。アンケートを見る限り、ふだんからよく笑うと答えたのは女性に多く、その意味でも男性は意識的に笑顔を心がけるとい



PROFILE

医学博士、循環器系を専門とする。大阪府立健康科学センター・健康落語道場の担当でもあり、笑いのメカニズムを研究・調査中
<http://www.kenkoukagaku.jp/>

また、笑いはダイエット効果も期待できます。大笑いするとお腹が痛くなる場合がありますが、実際、笑うと腹筋をはじめ、たくさんの部位の筋肉を使います。しかも、笑いは一種の有酸素運動なので、かなりのエネルギーを消費。実際、100回笑えば、それは15分間のエアロバイクと同じ運動量であることも報告されています。
健康落語道場においても、よく笑っている時間帯の消費エネルギー量は、そうでないときとくらべて2倍以上になっていることがわかりました。ですから、腰痛などでウォーキングといった運動が困難な人でも、よく笑うことで消費エネルギーをふやし、ダイエット効果を得ることができるのです。
このように、笑いにはストレス解消に加え、ダイエット効果も期待できます。大いに笑って、心身ともに健康になりましょう。