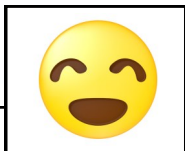
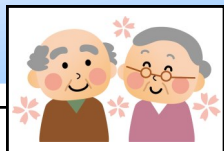


# Oh!Smile

2018年 1・2月号



## 笑いと健康

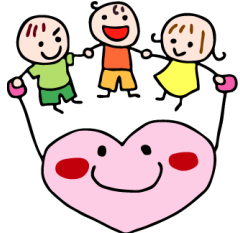


### 心と体のつながり

私たちの体内にはリンパ球を中心になチュラルキラー細胞・T細胞・B細胞・大食細胞など数十種類の細胞がすんでいます。互いに緊密に情報を交換し合い、連携プレーで細菌やウイルス、有害物質などの外敵の侵入を撃退してくれています。キラー細胞を中心とする細胞たちは体内を駆け巡って警戒し、ガン細胞を発見するとすばやく接近して、噛みつき、毒液を注入して破壊します。ところが、気分が憂鬱になったり、悲しみなどで落ち込んでしまうと、これらの細胞たちの働きが低下してしまい、一方、明るく、気力が充実しているときには細胞たちもガンや外敵と闘う力が強くなります。このように心と脳の働きが体内の自然治癒力に大きな影響を及ぼすことが、「精神免疫学」という学問の研究で明らかになり始めています。

さまざまな生活習慣病には原因があります。無理がたたったり、食の問題であったりしますが、一番は心の持ち方です。ガンの原因の割合を数値で表すと、ライフスタイルが二割、食が三割、そして心の持ち方が五割になっています。いずれも自分でつくった病気と言えます。

プレゼントという言葉にはふたつの意味があり、ひとつは贈り物、もうひとつは「今・現在」という意味があります。確かにものは今・現在しかありません。過去という字は「過ぎ去ったもの」、未来は「未だ来たらず」、そして現在は「現在に在る」、それがプレゼントとなります。「病気になるったら病気を治すな。己を直せ」という言葉があります。「そんな生活をしていいのですか？」それを教えてくれるメッセージなのです。



### ストレスと疾病

病気の原因は「ストレス」と明記されています。今はガンでも、認知症でも、糖尿病でも、そのうえ虫歯や歯周病、拳銃の果ては水虫まで、原因はストレスとなっています。ストレスはマイナスイオン思考をなくせば、病気の予防と一番良い治療になるのではないかと考えられています。

#### ○ 心筋梗塞はストレス病

心が大きく関与する心の病です。一般的に心筋梗塞は高血圧や動脈硬化などが原因であろうと言われていますが、それだけでなく、ストレスが心筋梗塞を起こしているようです。心筋梗塞を避けるには怒らず、悲しまず、恨みや心配をほどほどにすること、家庭や職場に笑いがあれば立派な健康管理につながります。心臓は心そのものです。

#### ○ 血圧とストレス

怒りというマイナスイオン思考からどんどんストレスが生まれて血圧が上がる、これは血圧とストレスの関係がともよくわかるいい証拠です。また、慢性的にじわじわと襲ってくる心配や不安も血圧が上がります。

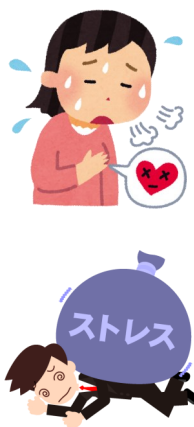
#### ○ 脳梗塞とストレス

ストレスが脳血管を細くし、血液の粘稠度が高まり、脳梗塞が発症するようです。ストレスと大いに関係しています。

#### ○ さまざまな疾患も

風邪を引いたら、という心配が風邪を招きます。引くというのは自分の意思にあります。風邪を引かなければ万病にもかからず、引かない！というプラス思考が風邪を

遠ざけていきます。また、胃腸症状もさまざまなストレスで起こります。イヤなことがあると、胃がキリキリ痛んで食欲が落ちます。腰痛も心と関係があります。ストレスをもっている人は普通の人に比べて腰痛が30倍多いとのこと。さらに、皮膚の老化もすごく影響しています。心のストレスが老化のスピードを早めています。



#### (良寛さんの有名な言葉)

- ・ 災難にあう時節は 災難にあうがよろしく候。
  - ・ 病苦にあう時節は 病苦にあうがよろしく候。
  - ・ 死ぬ時節には、死ぬがよろしく候。
- 是が是、災難を免れる妙法にて候。

### 笑いと免疫力



笑いは心と体の重要な健康法であり、病氣治療法であり、人類が最も重要な資源のひとつであると考えられています。ある実験で3時間ほど大いに笑ってもらった後に、血液成分を調べて比較したところ、キラー細胞の働きが活発になり、免疫力を高められたことが立証されています。笑うこと、笑わせることは脳の働きを活発にします。脳の中には記憶力をつかさどる海馬(かいば)というところがあり、その働きを活発にするとよい影響があると考えられ

ています。ストレスがあるとその容量が小さくなるといわれています。辛さや深刻さに負けないためには笑いが必要であり、笑いに転換できるだけの想像力にあるようです。笑いがあれば人生のどんな困難にも対応できる、笑いは困難のすべての事態に効きます。

みんながむずかしい顔をしていると、自分も硬い表情になり、みんながニコニコ顔であれば、自然にこちらも頬がゆるんでくる、笑い声も同様に伝染します。一人が笑い出すとみんなが笑い、楽しさが膨らみます。笑いは前向きに生きていく姿勢であり、適度な運動と集中力などから免疫力は強くなっています。笑いは「生きがい療法」の最高の実践なのです。

笑うと抹消血管が広がり、血行が良くなります。すると、新陳代謝が活発になり、老化や病気を防ぐようになり、悪いところを治そうと自然と体が張り切る仕組みになっています。ウソ笑いでも、クスッと笑うだけでも体にいいそうです。



## 心のチューニング

### 言葉は上向きで明るく！

曹洞宗の道元禪師の歌に「春は花 夏ほととぎす 秋は月 冬雪さえて冷し（すずし）かりけり」と、雪があってもいいという内容です。「寒くて身が引き締まりますね！」、心をプラスに動かす言葉使いでストレスもおのずから減ってきます。

### 歌や声出し！

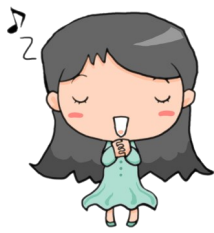
うれしい時には自然と歌がでます。それを逆手にとって歌って心を楽しませる、気分がなんとなく晴れ晴れしてきます。歌には笑いと同じ効果があります。また、声を出すことで気分は明るくなります。少なくともマイナス思考にはなりません。

### 軽く運動を！

歩いた人はアルツハイマーが少ないという報告があります。筋肉はいくつになっても鍛えられるそうです。室内の運動でも十分です。テレビを見ながらでも、少しピョンピョンと動くことです。ダイエットなら、食後30分からの効果的効果です。この時間帯は食べ物が小腸に運ばれ、栄養が体内に吸収されるころです。このとき筋肉を動かすとカロリーが効率よく消化され脂肪防止につながります。運動時間は10分程度が良いようです。疲れたら休むこと、休養も大事です。体が動くことが楽しい方向に働きやすくなります。体が元気だと心も健康になります。

### 加齢を素直に！

誰だって歳をとります。素直に年齢に向き合って、自覚することが「プラス思考」につながります。加齢による現象は仕方なく、知らず知らずに不安に陥り、マイナス思考のスパイラルにはまってしまう。加齢現象は病気ではないことに気づくことが大事です。



## 健康への故事・ことわざ

### 「笑う門には福来たる」

いつも笑い声があふれる家には自然に幸福が訪れる。明るく、朗らかに生きていければ幸せはやってくる。

### 「病は気から」

心配事や不愉快なことがあったりすると、病気になるやすかったり、病いが重くなったりする。

### 「笑って損した者なし」

いつも明るく、ニコニコしている人は他人に好かれて幸福を招く。

### 「晴れてよし曇りてもよし富士の山もとの姿は変わらざりけり」

世の中の多くのことも、心の在り方によって良くも見えれば悪くも見える。

### 「諦めは心の養生」

失敗や不運だったことをよくよく考えるよりは、きっぱりと諦めた方が精神の健康に良い。

### 「健全なる精神は健全なる身体に宿る」

体が健康であれば、それに伴って精神も健全である。何事も身体がもとである。

### 「朝起きは三文の徳」

朝早く起きれば、健康にも良く、物事がうまくはかどっていく。

### 「心頭滅却すれば火もまた涼し」

どんな困難があっても、精神のモチ方次第で乗り越えられる。「心頭」とは心の中。

### 「起きて半畳寝て一畳」

必要以上のことを望まず、満足することが大切である。



## 編集後記

いつも笑顔で過ごしたい気持ちはあるものの、なかなかそういかないのが現実です。仕事でも予期せぬことが起きて慌てたり、苛立った時、落ち込んだりします。家でもちょっとしたことで腹が立ってしまいます。知人に「このあいだ、あなたが歩いていてのを見かけたけど、憂鬱そうやったで〜！」と言われた時は恥ずかしくて反省しました。仕事から「笑顔で！笑顔で！」と声をかけていますが、これは本当に心の置き方、心がけと訓練が必要です。笑顔が飛んでるなあーと感じたなら、すぐさま顔を緩めてみます。少し心にゆとりがでて、体も軽くなりますね。心配事や不安な事、急ぎ立てたられることなど渦巻いている世の中です。1年の始まりです。で、「笑顔で過ごそう！」「もつと笑ってみよう！」と自身に言い聞かせてみるのもよろしいかと思えます。笑顔という明るさに善きものが集まり、善きものが育っていくことは間違いなく、そしてよく！笑顔がいろいろと教えてくれます！（YASU）

浪速フード株式会社

〒570-0003

守口市大日町3-32-11

TEL 06-4252-7770

FAX 06-6904-2610

E-MAIL smile@naniwaf.co.jp

HP <http://www.naniwaf.co.jp>

※「Oh!smile」へのご要望・お問合せは上記にご連絡ください。