

口になり、体中が戦闘モードに入る。危機・恐怖が去った後、本来は毒性を持つストレス対抗ホルモンが、体内から早く消失するように、エネルギーの昇華が必要になり、笑いの衝動が起こる。笑いのエネルギーは癒しのホルモン、セロトニンによって副交感神経に働き、血流が良くなり、リラックスモードに入る。笑いによって作り出されたホルモン、エンドロフィンが脳内麻薬作用を持つ。笑いはバランス良く脳を活性化させながら、リラックスさせる効果があり、糖尿病患者の血糖値を下げ、免疫力を高め、関節リウマチの痛みを改善すると言われる。しかし、安堵、幸福感の記憶に基づくもので、幼い頃からのストレスにさらされ、長期の戦争、家庭内暴力など、争う事の記憶ばかりが強いと、笑うこと、笑い方を忘れてしまうそう。これは大人の責任であり怖い。危機に会わずとも、自らも幸せで笑い、周りの人へも笑いの輪を広げたいものである。

「笑い笑わせ、みんなで笑おう」笑い療法士が2006年（平成18年）年末まで全国143人が誕生した。この笑い療法士は「笑いの処方箋」を広め、笑いで患者の自己治癒力を高めるサポート活動をしており、患者の心に寄り添い、元気付ける笑いを実践しています。これこそ「笑う門には福来る」です。

笑い療法士の定義と条件

笑い療法士とは

- ・笑いでもって自己治癒力を高めることをサポートする人
- ・笑いで発病を予防する人
- ・医療や福祉の現場に自己治癒力を高める笑いを広げ、中心人物として活躍する人
- ・ステータスのある資格として、癒しの環境研究会が認定する人

笑い療法士の条件

- ・日常的に笑わせる
- ・笑いを感染させる力が強い
- ・特に場所を選ばなくてもできる
- ・パフォーマンスは必ずしも必要ない
- ・特にグッズを必要としない

笑い療法士の種類と基準

- 3級：受講し、笑い療法士になりたいという意欲がある。笑い療法士を理解している。
- 2級：日常的に笑い療法を実施し、患者の声を効果で確認したもの。経験量が必要で、委員会が確認したもの
- 1級：患者から呼ばれて、プロとしてお金を払っていただいて、笑い療法ができる。

笑いには①ストレスの負荷を軽減する。②心を縛っていたものから解放し、自分を取り戻す。（解放作用）③雑念を吹き飛ばし心を空にする（無化作用）といった作用がある。

人間関係が崩れると心が病むと言われるように、良好な人間関係は人の健康に必要な不可欠な要素である。笑顔は歓迎、好意、交換、承認、感謝、安らぎなどをもたらし、傾きかけた人間関係でさえ修復する力がある。ともに笑えば、互いの距離が縮まり、親密感、一体感、信頼感が生まれる。（親和作用）人間が健康に生きる上で、笑いが重要である。

認知症

初期症状

- ①同じ事を何度も繰り返し、さっき尋ねた事を聞き直す。
- ②人の名前が出てこない。
- ③時間の感覚が失われること。今日は何月何日か？今は何時頃か？
- ④散歩や日常やってきた事が出来ない。

“ぼけ” 予防10ヶ条

- 第1条 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事を。
- 第2条 適度に運動を行い足腰を丈夫に。
- 第3条 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を。
- 第4条 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を。
- 第5条 転倒に気をつけよう。頭の打撲はぼけを招く。
- 第6条 興味と好奇心をもつように。
- 第7条 考えをまとめて表現する習慣を。
- 第8条 細やかな気配りをしたよい付き合いを。
- 第9条 いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに。
- 第10条 くよくよしないで明るい気分で生活を。

認知症発症後の平均余命は5年に満たない

認知症を発症した患者のその後の平均生存期間は5年未満であるというデータが英国のグループによりBMJの2月2日号に発表された。この研究は、イングランド及びウェールズの地域集団をベースとした前向きコホート研究。対象は65歳以上の約1万3000人で、1991年から定期的に認知症の検査を実施し、2005年まで追跡した。14年間の追跡で438人が認知症を発症し、うち356人（81%）が死亡した。認知症の発症から死亡までの推定生存期間の中央値は男性が4.1年、女性が4.6年であった。発症年齢別のその後の生存期間の中央値は65～69歳が10.7年、70～79歳が5.4年、80～89歳が4.3年、90歳以上が3.8年で、発症年齢によって最大約7年の差があった。この研究では、性、発症年齢、身体障害が認知症患者の死亡の有無な予測因子である事が示された。

Xie J,et al.BMJ 2008; 336:258-262.
（文責：田原）

2007～2008年度



中津平成週報

国際ロータリー2720地区

中津平成ロータリークラブ

会 長	若 松 定 生
幹 事	榎 本 正 則
会報委員長	田 原 和 己

例会日／毎週木曜日 12:30

例会場／中津オリエンタルホテル ☎24-8111

事務局／〒871-0055 中津市殿町1383の1 中津商工会館2F

☎0979-22-9716 FAX 0979-22-9722

メール／office@n-heisei.org

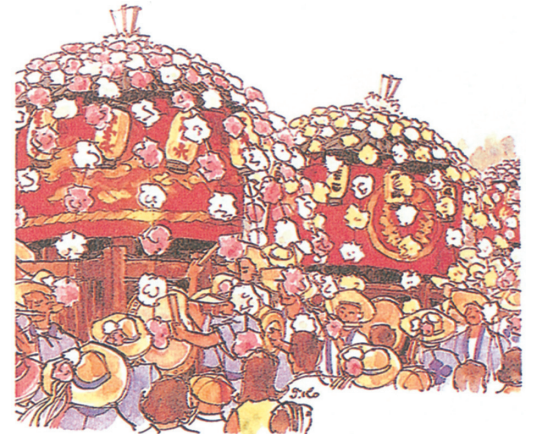
ホームページ／http://www.n-heisei.org/

2007～2008年度 国際ロータリー・テーマ

ロータリーは分かちあいの心

ROTARY SHARES

国際ロータリー会長 ウィルフリッド・J・ウィルキンソン



第876回例会 平成20年3月13日(木)

◎本日の例会プログラム

ゲスト卓話 中津市立南部小学校校長 高橋恵美子氏

○次回例会プログラム

3/20（木）休会

3/27（木）ゲスト卓話 中津市教育長 北山一彦氏

前回(875回例会)の記録 平成20年3月6日(木)

■ビジター

中津RC 仲 浩君

■出席報告

会 員 数	26名
免 除 者 数	0名
対 象 者 数	26名
本日出席者	18名
欠 席 者 数	8名
出 席 率	69.23%

■前々回出席報告の修正

前々回欠席者	7名
メイクアップ	1名
欠 席 者	6名
修正出席率	73.08%→ 76.92%

●メイクアップ

熊谷(中津中央)

●欠席者

小野(嘉)、小野(裕)、小路、松本、土居
出納

ロータリーソング

君が代、奉仕の理想

会長の時間



会長 若松 定生

第5回目のクラブ協議会を先週の木曜日、18:30より開催しました。各委員長の皆様、遅くまでご苦勞様でした。お蔭様で6月までの流れが見えてきた様です。まだ未定の行事もありますが、

今決まっています行事は、4月3日「花見例会」と地区内3クラブ周年行事への参加、地区大会への参加です。特に地区大会では大会第1日目の本会議の「各クラブよりのお知らせ」のコーナーで壇上から地区内に来期20周年のPRを行う予定で、又、親睦委員会のアテンドにより楽しい温泉旅行も計画中です。ご期待下さい。改めて申し上げますが、年度初めより「参加しましょう」のスローガンで頑張っています。参加すれば何か新しいものがつかめると思っています。どうぞご計画にお加え下さい。

さて、明日3月7日は中学校の卒業式です。私共木材市場と市売に参加されます木材業者とで昭和56年より交通遺児募金運動を続けております。これは、中学校を卒業される交通遺児に卒業お祝い金を差し上げる活動で、また幸いにして近年は交通遺児の方が減少していますので平成7年1月よりあしなが育英会に月1万円を寄付しております。本年度で累計が506万円となりました。下に交通遺児への手紙を参考に載せますのでどうぞご覧下さい。

参考（交通遺児への手紙です）

寒い日が毎日続きますが、卒業を間近にして張り切って最後の中学校生活をお過ごしのことと思います。突然のお便りですが、私達は中津市内の原木市場榑中津木材相互市場で原木を買う製材業者です。市内は勿論、県内一円、福岡県各地、あるいは他県からも参加をしております。昭和56年4月春の交通安全運動の時、私達は交通遺児の方達へ何かお役に立てばと木材市場と協力しながら募金を始めました。そして昭和57年2月から、通算して69名の市内の中学校を卒業される交通遺児の方達に卒業祝いとして金一封を差し上げて来ました。わずかではありましたが、私達の気持を快く汲み取っていただけましたので、引き続き募金を続けてきました。27年目の今年も、不幸な事に、今日現在該当事者が1名いらっしゃるこの事です。お1人当たり金5万円で、ささやかな金額ですが、私達が1年間こつこつ積み上げた

あなたへの、卒業祝いと思って有効に使っていただければ幸いです。保護者とご相談の上、異存がなければ担当の先生に申し出て下さい。卒業式当日学校を通じて贈呈致します。あなた1人ではなく、周囲には、不幸な境遇の方達がたくさんおられます。どうかあなたご自身の将来を、これからも力強く切り開いていって下さい。私達は、あなたたちの後輩の為、これからも募金を続けていきます。製材業者一同並びに榑中津木材相互市場

幹事報告

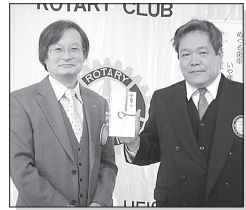
幹事 榎本 正則

- 例会変更 豊後高田RC 3/25（火）18:30～割烹向日葵。豊前RC 3/13（木）→3/15（土）13:15～京都ホテル。別府北RC、別府RC、日出RC
- 週報受理 仙台平成RC、宇佐2001RC、中津RC
- 会報受理 なし
- 週報お礼 森田バストガバナーより週報御礼
- 幹事報告
 - ・ザ・ロータリアン誌届く。
 - ・ガバナー月信届く。
 - ・2/28のクラブ協議会で5/17-18にある地区大会に出席する為、親睦委員会で予算組みする予定です。
- 理事会報告 例会終了後、理事役員会を行います。

委員会報告

○銀婚式のお祝い

青木会員、小川会員



○親睦委員会 土居委員長

中津平成RC 平成19年度花見例会

主旨・目的

1. 会員及び家族の相互の親睦を図り、桜の季節を楽しむ。

実施日時 平成20年4月3日（木）

午後6:30-9:30

実施場所 蓬萊館（中津市三乃町）

対 象 者 会員及び家族

ニコニコボックス

担当：職業奉仕委員会

○青木会員

銀婚式のお祝い有難うございました。



○小川会員

銀婚式のお祝い有難うございました。



○若松会長

先週のクラブ協議会にご出席の皆様、熱心な話し合いありがとうございました。また、協議会終了後は割烹嘉乃さんより心尽くしの御馳走を出していただき大いに盛り上がりしました。あと4ヶ月よりしくお願い致します。また最近、庭にメジロがよく来ます。バードウォッチングを楽しみにしています。

○岡野会員

小路先生よろしく願っています。



○出納会員

小路先生よろしく願っています。



会員卓話

「笑い（Smile）と認知症（Dementia）について」

小路 東会員

楽しい笑いは副作用のない薬

「楽しく笑うと、心がすっきり



りして元気になる」

心と身体に密接な関連があることは、皆さんも日頃よく経験しておられることでしょう。女性の関節リウマチ患者の方々に落語を1時間聞いてもらったところ、関節の炎症を悪化させる物質のインターロイキン6とストレスホルモンのコルチゾール値が、聞く前に比べて大きく減っていることが確認されました。その他に神経・内分泌・免疫系の異常を正すことも確認されています。笑いの効用は決して「気のせい」ではなく、科学的に実証されているのです。人間だけに備わっているこの「楽しい笑い」を、大いに活用しましょう。

笑いが一番、薬は二番

「1回笑うと10年若返る。100回笑うと万福が来る」という中国の諺がある。笑う事が健康に良いことは何となく理解できるが、近年、笑いの効用がいろいろと科学的に解明されてきている。笑うことにより、糖尿病では血糖値が低下し、疼痛に対してはインターロイキン6が低下する。血液はさらさらとなり、脳血流は増加する。また、過剰なアレルギー反応は抑制され、神経伝達物質アドレナリンは増加し、セロトニンの増加により癒しにもつながる。さらに、笑いによってNK細胞の活性が高まり、がんが治癒した例も報告されている。すなわち、笑いにより免疫力や自然治癒力が高まることが明らかになってきたのである。最近、医療や福祉の現場に笑いを広げ、それにより病気を治療し、予防する「笑い療法士」が誕生した。先日、日本医科大学にて開催された講習会には、全国から50人が集まり、脳・表情筋の解剖から患者さんの心理学などを基礎から学んだ。「笑い療法士」として認定されたのは、医師・歯科医師だけでなく、患者さん自身もいたようである。

笑うというのはニコッとするだけではだめで、「ワッハッハッ」「ゲラゲラ」と笑わなくてはいけないという。医師は日常の外来において、患者さんを注意したり叱ったりすることはあっても、患者さんを笑わせたり、自分が笑うことは少ないように思う。医療現場に笑いを取り入れることにより、医師自身も癒されるのではないだろうか。

「笑い」と危機回避」

ワッハッハッからウフフまで「笑いは百薬の長」「笑う門には福来る」と言われる笑いは、本来、危機から脱出した時の安心、安堵、幸福感の表現が始まりだそう。ヒトは危機・恐怖に会うと、恐怖に対処する為にアドレナリン、ノルアドレナリン、ドーパミンなどのストレス対抗ホルモンが出る。これが交感神経に働いて、大量出血しないように血管が細くなり、心拍数を上げ、分泌抑制が起き、血液は止血しやすいようにドロドロ