

笑いの効用

「笑う門には福来たる」  
「笑いは百薬の長」と言われます。最新の医学研究でも笑いの驚くべき健康効果が明らかになっていきます。若い健康な人体にも1日3千から5千個のがん細胞が発生するそうです。このがん細胞や体内に侵入するウイルス等の人体に悪影響を及ぼす物質を退治するのが、ナチュラルキラー（NK）細胞と呼ばれています。人間の体内にはNK細胞が50億個あり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなるそうです。笑うと免疫のコントロール機能がつかさどる間脳に興奮が伝わり情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生

産されます。笑いによって作られた善玉の神経ペプチドは血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK細胞に付着し、NK細胞を活性化します。その結果、がん細胞やウイルス等の病気の基を攻撃するので免疫力が高まるといふことです。

笑いの健康効果

①笑うと痛みが和らぐ。落語を聞いた後、痛みが楽になる。②笑うと痩せる。3分笑うと10カロリーが消費③笑うと冷えが解消。全身の血の巡りがよくなる。④笑うと肩こりが治る。心身のリラククスで肩こりが緩和。⑤笑うと胃もたれしない。哲学者カントの名言「笑いは消化を助ける」⑥笑うと傷が治りやすい。自然治癒力アップ。美肌になる。頭がさえるとも言われる。

○語彙力チェック

①「貧乏だが心が清らかで行いが正しい」という意味の言葉は次のどれか。

A 赤貧 B 青貧 C 清貧 D 正貧

②気分をさっぱりさせる薬の「セイリョウザイ」は漢字でどう書くか。

A 清料材 B 清涼剤 C 青涼剤

③「森の精霊」という場合の「精霊」の意味は次のどれか。

A ばけもの B 根気 C たましい

④「清らかに澄んで冷たい」という意味の「セイレット」は漢字でどう書くか。

A 清冽 B 凄冽 C 青冽 D 精冽

⑤「清廉」に続いて四字熟語になる語はつぎのどれか。

A 精錬 B 潔白 C 傑白 D 決迫

⑥「激しい動きが不意におきる」という場合の「口を切る」の口に入るのは次のどれか

A 堰 B 関 C 責 D 咳

（解答）①C②B③C④A⑤B

⑥A