



芝 からだ・ぶんかラボ

News Letter

e-mail sibalabo@gmail.com twitter @shibalabo2018

CONTENTS

- ① ごあいさつ …………… 結城俊也
- ② 落語で健康寿命を延ばそう! … 結城俊也
- ④ 今後の活動
- ④ 会員募集・協賛のお願い
- ④ 編集後記

芝からだ・ぶんかラボ ニュースレター No.1 2018.07.13発行

No.1

ごあいさつ

人生 100 年時代、どのようにしたら健康に生活できる期間（健康寿命）を延伸することができるのかに関心が集まっています。そのような中、私たちはさまざまな文化活動をとおして健康について考える会「芝からだ・ぶんかラボ」を設立いたしました。

健康寿命を延ばすためには、適度な運動やバランスのとれた食生活は言うに及ばず、仲間との社会的な交流が大切になります。当会は家庭や職場とは違う意味での心地のよい居場所をつくり、交流を図りながら健康づくりに寄与したいと考えています。

具体的には以下のような活動内容を行っていく予定です。

- ・落語会や朗読会などとおした健康づくり啓発イベント
- ・さまざまな背景を持った社会人が講師となる「学びの場」の開催
- ・健康や文化情報を載せた会報の発行

私たちの理念にご賛同いただける方は、ご入会をお待ちしています。

芝からだ・ぶんかラボ

会長 結城 俊也

落語で健康寿命を延ばそう！

結城俊也

いくつになっても自立した生活を送りたいもの。そのためには適度な運動やバランスのとれた食生活もさることながら、日頃のストレスを解消し、精神的に豊かな生活を送ることが重要です。ここではその一助となる落語の効用についてご紹介します。

1 笑いで免疫力アップ

私たちの免疫細胞の一つにナチュラルキラー細胞（NK細胞）というものがあります。NK細胞は、腫瘍細胞や体外から侵入してきたウイルスや細菌を発見すると、すかさず攻撃を仕掛けて破壊する重要な働きをしています。



次のような研究があります。がん患者を含むボランティアに演芸を見て大いに笑ってもらいました。そして笑う前と後で、どのようにNK細胞の数値が変化したかを調べました。その結果、NK細胞活性の数値が基準値以下だった人は、笑った後ではその数値が上昇したと報告されています。

笑いの刺激は神経ペプチドと呼ばれる免疫機能活性ホルモンの分泌を促します。そしてこのホルモンの影響によって、免疫力をアップさせるNK細胞が血液やリンパ液の中で活性化されると考えられています。したがって落語などによる笑いは、私たちの免疫力を活性化し、がんや感染症を予防するための有益な健康法となる可能性があると言えるでしょう。

2 感動の涙でストレス撃退

私たちはストレスに対抗するために、脳からアドレナリン、ノルアドレナリンというホルモンを分泌します。これらのホルモ

ンは血圧、心拍数、血糖値を上げてストレスに備えるように働いています。

しかし常にストレスにさらされていると、高血圧、頻脈、高血糖状態が続いてしまい、その結果、興奮してキレやすい状態になってしまったり、生活習慣病を招いたりする危険があるのです。

このようなストレス状態をリセットする方法の一つとして、「感動して泣く（涙を流す）」という行為が効果的です。人はストレスを感じると交感神経が優位に働きます。これは言わば戦闘モードに入った状態です。しかし泣くことによって、交感神経から副交感神経へとスイッチを切り替えることができます。つまり泣くことでリラックスモードに入ることができるのです。皆さんも落語の世界に感動して、ストレス状態をリセットしてみたいかがでしょうか。

3**想像力・記憶力を働かせて
認知機能を活性化**

人間の脳は受け取る情報量が少ないほど、情報の欠落した部分を想像力で補おうとします。落語は身一つで多様な登場人物を演じ分け、場面展開していく芸能です。

したがってテレビや映画よりも、落語のほうがはるかに想像力を駆使することになるのです。

また複雑なストーリーの因果関係を理解するためには、前段の出来事を覚えておかなければなりません。そのためには必要なことを一時的に保存しておくワーキングメモリという記憶が大切になります。つまり落語を理解するという行為は、知らず知らずのうちにワーキングメモリを鍛えていることになるのです。

落語に触れて想像力を豊かにしたり、記憶力を刺激したりすることは、脳機能の活性化につながります。ひいては認知症予防に役立つ可能性があるのです。ぜひ皆さんもバラエティに富んだ落語の世界に足を踏み入れてみましょう。



今後の活動予定

■2018年8月3日(金) 19:00～ 機械振興会館 B3-9会議室
「からだは知っている・直感力の磨き方」(結城俊也)

■2018年9月3日(月) 14:00～ 機械振興会館ホール
「読書・朗読が脳機能に与える影響」(結城俊也、好本恵)

会員募集・協賛のお願い

2018年4月に『芝 からだ・ぶんカラボ』(会長：結城俊也)を設立いたしました。会では「笑って免疫力を高める落語会」や「図書館を利用して健康にセミナー」などを開催していく予定です。ご賛同いただける皆様に会員になっていただけたら幸いです。どうぞ宜しくお願いいたします。

年会費 会員¥3,000 (初年度のみ¥10,000) 賛助会員 ¥10,000

編集後記

「健康寿命」という言葉があります。介護を受けたり、寝たきりになったりすることなく、自立して健康に生活ができる年齢のことを言います。平成22年のデータによると、健康寿命と平均寿命との差は、男性で9.13年、女性で12.68年なのだそうです。この数字をみると「長寿の国、ニッポン」「長寿はめでたい」と手放しで喜べません。そんな中、私はひとつの目標を立てました。それは死を迎えるその瞬間まで、自分で立ってトイレに行き用を足すということです。その目標達成のためには認知症になっている暇はありません。体を動かし、頭を動かし、気を使っていこうと思います。

協 賛

株式会社デンソーセールス オカゼン株式会社 株式会社グンリック エンドレス株式会社
株式会社亀田運送 山田商店株式会社 JTSコーポレーション株式会社 有限会社トランスポーター
マイクロファスナー株式会社 日本経済新聞千葉専売所 スターゼンロジスティクス株式会社川崎営業所
株式会社クオリティー 薬丸 誠 國士館大學應援團