

「最近、泣きましたか？ 笑いましたか？」

日本笑い学会副会長の 昇 幹夫さんは、大阪市で産科診療のかたわら全国をまわって笑いの医学的効用について講演をする“健康法師”さんです。

その方の話はユーモアに満ちていて、聞いている私たちを幸せな気分になさしてくれます。その一部をちょっとだけ紹介します。



～抜粋～ 涙はこころの汗 そして命の洗浄液

最近、週末に皆で一緒に感動映画を観て泣きませんか？というサークルに人気があり、書店には「涙本フェア」というコーナーができています。涙は人前で見せてはいけないというのが疑問視される時代です。笑うことと同じくらい泣くことはからだにいい！ストレスホルモンが涙から排泄されるということがわかってきました。体内から出るもので唯一キレイなものは涙？だけです。大いに泣きましょう。

涙の実験で5名の被験者に玉ねぎを切ってもらい涙を集めます。次に暗算を1時間。相当ストレスをためてもらいます。そしてストレスホルモンの一種コルチゾールを測定すると全員が上昇しています。次に涙なくしては観られない映画を観てもらい2名には好きなだけ泣いてもらい、3名には涙をこらえてもらいます。すると、泣いた2名のコルチゾールがど〜んと低下したのに対し、泣けなかった3名のコルチゾールは上昇しっぱなしでした。

男性と女性とでは脳の仕組みが少し違います。女性は、悔しい〜の気持ちで泣くことが多いようです。また脳波の実験でも、泣くとアルファ波が増えリラックス状態になります。感情による涙の中には血中の30倍ものマンガンが排泄されており、ミネラルは多すぎると気分が不安定になり感情に悪影響をおよぼす物質です。こんな健康にいい「涙」と「笑い」は、やっぱり「♪泣きなさ〜い 笑いなさ〜い♪」という歌のいう通り、つらい世の中生きていくための強力な武器だと理解し、おもいきり笑い、おもいっきり泣きましょう！女性なら「僕の胸でお泣きなさい。」といってくれる男性の胸を役立ててあげましょう。そんなときしか男の胸は役に立ちません。

○●○ さわやか愛知活動報告・活動予定 ○●○

平成19年 9月

- 1日 リーダー養成研修(榊原組)
- 2日 普通救命講習会 講師派遣
- 4日 NPO 起業・就業科 1日研修
- 6日 緊急サポートスタッフ養成講座<たすかる>開講
福祉フェア会議<市役所>
- 8日 企業から NPO へ 協働事業推進委員会<NPO 法人受入講座>
- 10日 介護認定調査研修
- 11日 あいち福祉ネット 理事会
- 12日～ NPO 起業・就業科インターン生実習
東海ろうきん NPO インターンシップ制度現場研修
- 13日 リーダー養成研修(鳴澤組)
- 14日 普通救命講習会 講師派遣
- 18日 豊明市 NPO インターンシップ
普通救命講習会 講師派遣
- 19日 運営委員会 管理責任者会議
- 21日 企業から NPO へ 協働事業推進委員会<企業トップ役員向け>
- 25日 普通救命講習会 講師派遣
- 26日 依頼日、フォローアップ研修
- 29日 企業から NPO へ 協働事業推進委員会<従業員向け>

平成19年 10月

- 1日 目指せ！良い加減 介護開講
- 1日～29日まで 訪問介護基礎研修実習受け入れ
- 2日 ホームヘルパー2級養成研修開講<通学>
- 12日 ペーパーヘルパーさん集まれ！開講
- 13日 ホームヘルパー2級養成研修開講<通信>
- 19日 運営委員会
- 22日 普通救命講習会 講師派遣
- 23日 レクリエーション ネット交換会 開講
- 24日 ボランティアセンター運営委員会
- 26日 全体会 午後・夜間2回開催
- 28日 第3回理事会

先月の問題「数字パズル」の答え

問題1

$$\begin{array}{r} 2 \quad \boxed{7} \quad 5 \\ + \boxed{4} \quad 1 \quad \boxed{8} \\ \hline \boxed{6} \quad \boxed{9} \quad \boxed{3} \end{array}$$

問題2

すいません・・・
問題が間違っ
てました・・・ので、
答えはありません。