



やらまいか

クラブテーマ：参加して、行動して、ロータリーを楽しむ Let's Enjoy Rotary

会長/大木健市 幹事/林 博宣 会報委員会/中西弘徳・宇野秀幸 例会/毎週火曜日 12:30 豊川商工会議所
事務局/豊川市豊川町辺通 44 豊川商工会議所会館内 TEL0533-86-2535 FAX0533-86-8889 HP/<http://toyokawahoi.tank.jp>

本年度第43回 通算1527回 平成30年5月22日(火)	出席報告	会員総数	出席者数	出席率	5/9 修正出席率
		65名	41名	67.2%	93.1%

ゲスト：西田メディカルクリニック 西田元彦さん(豊橋) 米山奨学生 ヒュン・バー・フック君 ビジター：(なし)

★会長あいさつ

大木健市会長



先週の度会さんの通夜、葬儀には大勢の皆さんのご参列をありがとうございました。心よりご冥福をお祈りいたします。

中国で古くから使われてきた人生を区分する言葉があります。青春、朱夏、白秋、玄冬の4つです。五木寛之が「青春の門」を書いたのが1970年頃です。そして彼が85歳になった時「玄冬の門」という本を発刊しました。「青春」とは、若くてピチピチしている様子を表します。「朱夏」とは、夏を表し人生真っ盛りの頃をさします。「白秋」とは、季節の秋を表し、人間的には深みのある落ち着いた年代をさします。「玄冬」は、いわゆる高齢期、老年期のことです。度会さんは、この「玄冬の門」くぐる前に旅立ってしまいました。この五木寛之の「玄冬の門」には高齢期、老年期を生きるヒントが書かれております。

覚悟は4つ。①人は本来、孤独である。②頼りになる絆などない。③人間は無限に生きられない。④国や社会が自分の面倒を見てくれるとは限らない。というものです。この本には、特に家族に甘えようとせず、孤独を嫌がらないこと。むしろ、孤独の中に楽しみを見出す。孤独の幸せ感を覚えようといったアドバイスが印象に残ります。

「山の奥深くで湧いた一滴の水滴が、沢を下り、川となり、やがては海に帰る」といっ

た人生のストーリーを会員の皆様それぞれが思い描いて頂き、充実した人生を歩んで頂きたいと思えます。

★幹事報告

林 博宣幹事

例会臨時変更のお知らせ
次回例会のお知らせ

★新米山奨学生の紹介

カウンセラーあいさつ

次年度米山奨学委員長を拝命しました。合わせて米山奨学生のカウンセラーも拝命しました。この4月から当クラブでお世話



をすることになりました米山奨学生を紹介します。

名前は、ヒュン・バー・フック君です。ベトナム・ダナンの出身です。現在は、豊橋技術科学大学の4年生です。日本に来てまだ1年ちょっとです。来年の3月まで毎月1回例会で顔を合わせるようになりますので、どうぞ宜しくお願いします。

新米山奨学生あいさつ

フック君

皆さん、こんにちは。私は、ヒュン・バー・フックと申します。ベトナムのダナンから来ました。今は豊橋技術科学大学工学部の4年生です。よろしくお願ひします。

★外部講師の卓話

「笑いで認知症予防」

西田メディカルクリニック

西田元彦氏



豊橋 RC から来ました西田です。よろしくお願ひします。本日は「笑いと認知症」についてお話をします。私は、豊橋の吉川町で内科の医者をしています。認知症の方は、昔のことを良く覚えていますが、1時間2時間前のことを忘れるのです。皆さんの中で、今日の朝ごはん何を食べたか思い出せない方は、ここにいる状況ではないということです。認知症の方は、顔の表情が乏しいのです。当然、笑顔もありません。認知症予防のためにも、日常生活の中に笑いを取り入れて欲しいと思います。

今、笑いで健康効果が認められているのは、がん予防、感染症予防、高血圧の改善、糖尿病の予防、認知症の予防、ストレス解消、肥満の予防、関節リュウマチ痛の緩和、アトピー性皮膚炎の改善などが分かっています。この中のがん予防、感染症予防の根拠となっているものが、笑う事でナチュラルキラー細胞（NK細胞）が上昇すると言う事です。がん細胞に、このNK細胞がくっついて、がん細胞を壊していくのです。私たちの体は、1日に3千から4千のがん細胞が毎日発生しています。でも、ガンになる人、ならない人がいる。その違いは、このNK細胞の働きが高い人はガンになり難くて、低い人はガンになりやすいです。

平成12年5月に笑う事で本当に免疫力があ

がるかどうかという実験を行いました。真打ちの落語家さんをお願いして、皆さんに約2時間笑ってもらいました。そして、その前後にNK細胞の働きを調べました。その結果、27名中18名70%の人が笑った後にNK細胞が増えました。そして、アンケートにて「面白かった」と答えたグループは有意に上昇し、「あまり面白くなった」と答えたグループはあまり上昇していませんでした。予想以上の素晴らしい結果に、私が笑いの健康効果について研究、勉強するきっかけとなりました。

中国の古い言葉に「一笑一若一怒一老」という言葉があります。「一回笑えばその分だけ若返り、一回怒ればその分だけ老け込む」という意味です。同じような諺が中国だけでなく、世界各地に残っています。昔から笑うことが若返りの基本だと何となく分かっていたのではないのでしょうか。

認知症の有病率とし、2015年に525万人、65歳以上6人に1人が、2025年には730万人、65歳以上5人に1になります。2060年には3人1になります。

年代別にみますと、65歳ぐらいから認知症が出てきて、75歳から増加傾向にあります。85歳以上の55%は認知症です。ただ45%の人は認知症ではないので、何とかこちら側に入ればよいと思っています。

三大認知症の特徴としては、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症です。アルツハイマー型認知症は、記憶の中核の海馬が悪くなるのが原因です。レビー小体型認知症とは、レビー小体という特殊な物質が細胞について神経細胞を壊してしまうのです。血管性認知症とは、いわゆる動脈硬化が原因でおこります。比率でいくとアルツハイマー型が5割、レビー小体が2割、血管性が2割です。

アルツハイマー型認知症になぜなるかというと、強いストレスによりコルチゾールが増加し、記憶中枢の海馬の損傷により新しい記憶が保てなくなると言われています。1時間2時間前の記憶が保てなくなります。普通、記憶と言うのは一日寝ている間に定着して、長期記憶になります。そうなる前に忘れちゃうので、記憶が保持できないという状況になります。

ストレスホルモンは、笑う事で減って、笑わない事で上昇します。笑った後の脳血流をみると全体的に増えていますが、海馬や扁桃

体がある大脳深部が際立って増加しています。海馬は記憶の中枢、扁桃体は感情の中枢ですので、笑うことによって記憶力が良くなり感情が豊かになるといえます。笑うことは、認知症の予防、改善に効果はあるのです。

ただ、「ボケ防止のために日常生活に笑いを取り入れてみましょう」と言われても、そんなに日常で笑うことはありません。ただ、楽しいから笑うというのは勿論よいのですが、ただの作り笑いでも、健康効果があるのです。無理して笑っても、健康効果が得られるのです。

私が行った“作り笑い”の実験でも、最初にお話したNK細胞活性が上昇し、ストレスホルモンの一つであるコルチゾール値が低下し、そして疲労が改善し、活力がアップすることが分かりました。

私の健康法は、楽しくなくても、悲しい時でも、辛い時でも、苦しい時でも、何とでも笑うということです。そして、もう一つ大事な事は、みんなで笑うということです。笑いは伝染します。相手が楽しく笑っていると、自分も楽しく感じます。健康のためには、友達と笑いあったり、多くの人がいる寄席などで笑ったりすることで、一人で笑うよりさらに健康的になります。みんなで大いに笑って楽しく素晴らしい人生を送って欲しいと思います。ご清聴ありがとうございました。

★ニコニコボックス

西田元彦さん	本日卓話をさせていただきます
杉浦節子会員	西田先生に卓話を頂きます
夏目雅康会員	7人目の孫が誕生して
山田久就会員	長男が結婚しました
原田雄二会員	米山奨学生をよろしく
寺部良洋会員	平尾CCでホールインワン
井澤秀明会員	青年部県連会長に就任
細井 勉会員	結婚記念日を祝って頂き
山本博史会員	〃
太田 稔会員	所要にて途中退席します



会報担当：中西弘徳会員・宇野秀幸会員