

第113回生涯現役講座 講演要旨

日 時：平成23年11月27日（日）13：00～14：45

会 場：能見台地区センター

参加者： 45名

演 題：『笑って長生き～免疫力を高め病気を防ぐ～』

講 師：NPO シニア大楽講師 川上 千里氏

岐阜県出身、薬剤師。定年まで製薬会社に勤務。定年退職後は、シニア大楽講師、日本笑い学会講師、健康生きがい財団講師、日本セカンドライフ協会講師などを務め、笑いと健康、笑いと免疫力に関する講演活動を精力的に進めておられます。

皆さんこんにちは、ただいま紹介いただきました川上千里でございます。千葉県我孫子市からやってまいりました。素晴らしい活動をされている「生涯現役かなざわ会」で話をさせて頂くことはまことに光栄です。大勢の方にお集まり頂きありがとうございます。

私は薬剤師でございまして定年までは製薬会社に勤務しておりました。仕事の関係で免疫力を高めて自分の力で病気を防ぐ勉強をしてきました。定年真際に「日本笑い学会」ができたので入会し、現在もそこで活動しております。

今日は「笑って長生き」というタイトルで話をしますが、落語と間違っ来られるといけないので「免疫力を高め病気を防ぐ」という副題を付けました。免疫力をどうやって高め、元気で長生きするかという話をさせていただきます。健康の話なので肩の凝らないよう気楽に聞いてください。

I. はじめに

「病気は神様が治し、治療代は医者がいただく」という西洋の諺がありますが、病気は神様や医者が治してくれるのでしょうか。本当は「持って生まれた生命力、自然治癒力、免疫力」によって治ります。医者が傷口を縫ってくれてもそれでくっつくわけではありません。新しい細胞が出来てくっつくのです。体の中に自然治癒力が備わっているのです。それがいつの間にか忘れ去られ、みんな医者にかかせれば治ると思ひこんでいます。

昔は結核や肺炎が一番の命取りの病気でした。これらの細菌性の病気は抗生物質で治るので医者をたよりにしても良かった。今、薬で治らない病気です。みんな困っています。持って生まれた力、自然治癒力、免疫力をもっと大切にしなければいけません。

昔は風邪を引いたら卵酒でも飲んで寝ろと言いました。理屈にかなって、昔は栄養不足が多かったから卵は栄養の補給になり、体を温かくして休むことは免疫力を高めるのに良いのです。体を温めることはガンの治療にも使われています。今の若い方は卵酒を知らないし、皆さんも風邪をひいても飲んでいないと思います。自分の力で病気を治す基本姿勢が希薄になり、医者に頼っていますが、もっと自然治癒力を大切にしましょうという

のが本日の話の主旨です。

この自然治癒力が低下します。年を取ると低下し、食生活や、ストレス、生活の歪みでも低下します。20代の免疫力を100としたとき、40代では半分、50代は25%、60代は17%、70代は10%以下になるとされています。免疫力が低下したからすぐに病気になるわけではありません。何かあった時に弱い。薬が効かないような病気、例えば新型インフルエンザやノロウイルスなど・・・何かあったとき、免疫力が低下している人が真っ先にやられる！ だから年寄は要注意ということです。

免疫力がほしいのは薬では効きにくい病気のとときです。その一番がガンです。そのガンに自然退縮というのがあります。もう、医者に末期で治療できないから家に帰ってくださいと言われ、家に帰り治療しないでいたら治ってしまった・・・あまり知られていませんが、これが自然退縮です。医者は自分の手柄にならないから学会にも報告しませんし、患者は先生に見放されて治ってしまったのでお礼にも行かずオープンになりませんが、結構あるといわれています。

36年前、自然退縮を調べた九州大学の池見先生は74例の研究報告で一躍有名になり、セリエ（カナダの医学者 ストレス学説を主張）賞を受賞しています。その後アメリカで1,385例も報告され、ドイツで国際シンポジウムが行われています。

II. 自然治癒力(免疫力)と心

国際シンポジウムで治った人の共通の因子を調べたら、心の要因が大きいことが解りました。末期を宣告されたら心の大転換が起こった。開き直りが一番大きい！ 生死を越えて達観した仏様のような心になり、ガンになったことを恨まないで従容として死を受け入れる気持ちになる。今日ある命を感謝しながら一日一日を過ごしているうちにガンが消える人がいる。

何かに熱中している内にガンが消えてしまう人もいます。あと余命わずかといわれて、仕事はもう全て人に任せてしまう。温泉にでも浸かって、昔から好きだった絵をかくなど好きなことをしている内にガンの不安から解放され治ってしまう。また、強烈な闘病心があるひと、・・・あんな医者に寿命を宣告されてたまるか！ おれが自分で治してやる！・・・このように末期ガンから生き延びた人の心には大転換が起こった例が多いそうです。

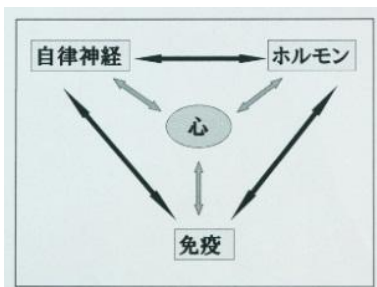
私は、5つのガン患者友の会に関係していますが、末期から生き延びた人の体験談をいろいろ聞くことが出来ます。統合医療の大家である帯津良一先生は、近代西洋医学のいろいろな方法とだき合わせ、気功や漢方薬を使ったり、心のケアをしながら治療をされています。その先生の症例の中の一つです。

50代の主婦の方が入院して来ましたが、手のつけようがない末期でした。腹水を抜いてもすぐにボンボンに腫れあがり家で最後を迎えたいと帰って行きました。2ヶ月後すっかりスマートになって病院にやってきて見違えました。話を聞いたところ、家に帰って、主人は会社、子供は学校に行く・・・ベットで死を待つ状態で寝ていました。自分は主婦だか

ら台所で包丁を持って死ぬのも悪くないと、ヨタヨタ起きて料理を始めたら徐々に腹水が引いて元気になったとのこと。

また、福島医大名誉教授の熊代永先生が自宅で開業していて、知人が乳がんになりました。医大に入院しましたが、あちこち転移して末期で治療の方法がないと云われました。熊代先生が見舞いに行ってみたら本人も家族もみんな諦めの境地だったそうです。4週間後また行ってみたら急に良くなって退院したとのこと。そこで自宅に行ったら話を聞いたら「先生のお蔭です」とのこと。熊代先生は見舞いに行ったとき九州大学での話をして、「末期のガンでも自然退縮することがあるから諦めるな」と云って帰ったそうです。子供だましのような話だと信用しないでいたところ、その日の午後、別の知人が新聞記事を持ってきて、同じ話をしました。珍しい話が一日の内に2回も飛び込んできた。神様が助けてくれるんだ、私は助かるんだ・・このような気持ちになったら急に食欲も出て元気になって回復したそうです。心と免疫はものすごく関係があることの実例です。

人間の体はホルモンと免疫力と神経が調整役となって生きております。人間の体には二つの大きな働きがあります。一つは、環境にどのように適合するか。二つめは、環境に逆らって何とか体を正常に維持するか。例えば、 -30° の極寒地であろうと熱帯地方の砂漠で 30° であろうと、体温を $36^{\circ}\sim 37^{\circ}$ と 1° の中で体温を維持する力があります。やかんに水を一杯入れ $36^{\circ}\sim 37^{\circ}$ にガスで調整しようと思ったら、なかなか調節はできません。それを、夏でも冬でもコントロールする精密なメカニズムがあるわけです。それらの体調を維持する中心に“心”があることがわかって来ました。



神経だけでなくホルモンや免疫まで“心”が直接的に左右していることがだんだんわかって来ました。

“心”と“免疫”を簡単にいうと、「不安や悲しみがあると免疫力は低下する」、「安心や希望があると免疫力は向上し血圧も低下し、精神も安定する」。自律神経は寝ていても自動的に働き血圧や体温を調節し、心臓も休み無く動かしてくれます。呼吸だけは自分の意思で動かすこともできま

すが、呼吸を整えている内に体の状態も調整してくれます。興奮していても座禅などで呼吸を整えている内に血圧も低下し免疫力が向上するのです。座禅もガンの治療に使っています。“心”のことが医学的にも証明され、精神神経免疫学、精神腫瘍学などでも免疫力との関係が解明されてきています。

免疫力を向上させるには、「体の健康管理」と共に「心の健康管理」も大切なのです。

「体の健康管理」の方は保健所などで医者が指導してくれますが「心の健康管理」は個人差が大きく、なかなか手が回らず、100%自己管理しなければいけません。

Ⅲ. 心の健康管理・三つのポイント

「心の健康管理」の三本柱として、(1) ストレス軽減 (2) 生きがいをもつ (3)

笑う、楽しむ、があります。

(1)ストレス軽減

ストレスは外界からの刺激ですから適当にあった方がよい。強いストレスが継続すると免疫力が低下します。ストレスは人によって“光”と受けとるか、“影”と受けとるか、受けとめ方で体に対する影響が違ってきます。

一例として、足や腰の痛みで医者にかかっているのに、いっこうによくならない。腹を立てて何で治らないんだと愚痴を言いながら“影”で受けとめる人。自分は足が痛くともこうやって生きていて有り難いと、“光”で受けとるかによって元気が違ってきます。

テーブルの上に置いたコップ一杯の酒を誰かが半分飲んでしまった。「半分も飲まれた」と怒ると悲観モードになりストレスホルモンが出て免疫力が低下。「半分残してくれてよかった」と楽観モードで受け止めれば副交感神経（ゆったり型神経）が働き、緊張緩和、血圧低下、快感ホルモンが出て免疫力が向上するわけです。

ストレス解消が上手なのは女性です。出掛ける、良くしゃべる、笑う、食べる、化粧する、買い物、売り場見物など。一方、男性は下手です。出不精、面倒くさがり屋、特に退職すると会社にいたときのように威張れない、女房に当たると倍ぐらいお返しがかかるなどストレスをためることになります。そして女房より7年位早くあの世に行く。男性は女性にならって考えを前向きにすることです。

男は出不精で今日のように男性の参加の多い講演会は珍しいです。今年の夏、東京の中央区での講演では50人参加の中で男性はたったの4人でした。中央区はマンション暮らしの方が多いので、閉じこもりがちになるそうです。外に出て、人の顔を見、交通信号を渡るなど全て頭の刺激になって全身の神経が活発になり呆け防止になります。

中央区の皆さんにも話をしたのですが、女性はこういうところへ参加した男性を大事にして下さい。我が家でイビラレ、外でイビラレでは男性の居場所がありません。女性が元気でいても、男が寝たきりになっては福祉予算を使い果たしますから、男女共に健康で長生きする世の中にするのが大切です。

私は「日本笑い学会」の東京支部の運営委員をしております。笑い学会の副会長はお医者さんの昇幹夫先生です。先生は、定年退職したら心の持ち方を変えなさいと言われます。退職する前は給料を稼ぐから我が家は‘憩いの場’で、奥さんも大事にしてくれる。稼がなくなったら我が家を‘修行の場’と考えなさい。修行の場と考えたら我が家は非常に快適に過ごせるよ・・・と云われています。

ストレスを次のためない為の三行の秘訣を覚えておいてください。“さからわず” “いつもニコニコ” “したがわず”

男性は60歳で定年になり80歳まで生きるとすると20年あります。私も主導権を取られると困るからと退職間際には女房に逆らいましたが、逆らえば、その何倍ものストレスが返ってきます。この三行を特に若い男性にお奨め致します。女房の文句はたいしたこと

ではないのです。トイレのスリッパをまた揃えていなかったとか、新聞を広げたままで困るとか・・・口ぐせみたいなもので女房のストレス解消なのです・・・それに蓋をしないで、聞きながす・・・5分もすれば忘れてくれる。「あなた口ばっかり」と、云われるけれど「ハイハイ」と云っている方が平和ですね！お互いストレスが溜まりません。ストレス解消のコツは考え方を変えてストレスをかわすことです。

(2)生きがい、希望を持つ

二番目は生きがいを持つことです。私は健康生きがいアドバイザーの資格を持っていますが、健康生きがい開発財団では生きがいを三つに分けています。

一人称の生きがい：一人で何かをする・・・一人楽しめる趣味などを持つことです。

二人称の生きがい：みんなで何かをする。一緒に楽しむと会話や笑いが生じ生きがいが強くなります。

三人称の生きがい：みんなのために何かをする・・・最高の生きがいです。人が喜んでくれると、励みになって更に喜んでもらおうと努力し、生きがいや喜びが倍増します。

サラリーマンも子供が一人前になるまでは何とか頑張っしてほしいと励まされていました。しかし中高年の生きがいはだんだん低下してきます。定年後は寝込まないで邪魔にならないように生きてほしいという程度なので生きがいも低下しています。

現役時代はノルマは会社が設定してくれ、達成すると同僚と喜びを分かち合い充実感がありました。定年後は生きがいも行動も自分で計画を立てなければなりません。人生の操縦者は自分です。生きがいの切っ掛けを掴むには地域のグループ活動に参加し人とふれあい、活動の輪を広げることが一番です。

先日、第2回の健康生きがい学会が東大の安田講堂で開催されました。日野原重明先生がユーモアたっぷりで特別講演をされました。そのときのお言葉の一つ、「幸福とは心が満たされて幸福と感じる主観的な感覚である。同じ状況でも、その感覚を持てる人と持てない人がいる」。生きがいや幸福は心の持ち方の問題が大きいのです。

宇野千代さんは99歳で亡くなる寸前まで執筆活動をされました。いつも「人生はいつだって今が最高のときなのです」と心に念じて生活されたそうです。過去を悔まず未来を憂えず。歳をとってからの楽しみは毎晩明日着る着物を枕元において、明日も元気で目が覚めてくれることを願い、楽しい気持ちで就寝されたそうです。

その時々身に合わせた、それなりの生きがいや喜び、幸福を追求する。幸福になれる人は、小さな喜びを見つけて大きな喜びに変えることができる人です。心の持ち方が大事です。

IV. 笑いの効能と医学的研究

心の健康の3つめのポイントは「笑う、楽しむ、感謝と感動」です。

私は日本笑い学会の関東支部会で運営委員をしています。笑いを広めて世の中役に立ててもらおう活動もしております。笑いは動物実験ができないので医学的な研究が遅れて

いましたが、血液中の成分を計るようになり進歩して来ました。

笑い療法の火付け役は、元ジャーナリストのノーマン・カズンズ博士です。・・膠原病に侵され、もうあなたの病気は治らないと云われ、痛くて仕方がありませんでしたが、笑いのテレビ番組を見ていたら痛みが軽減することを知りました。アメリカで一時はやっていたドッキリカメラとビタミンCで病気を克服しました。この結果を医学誌に発表したところ世界中で話題になりました。新聞記者を辞め、笑いの研究でカリフォルニア大学の脳学研究所の教授にまでなって、今では笑い療法の父と言われています。

日本で笑いの効果を医学的に最初に証明した方は、倉敷の伊丹仁朗先生です。先生は落語で笑うと免疫力が高まることを証明されました。免疫力の低下しているガン患者が大阪難波花月で3時間笑ったら、血液中のナチュラルキラー細胞の活力が上がり正常範囲になった。笑いや生きがい免疫力を高めることを研究され、治療に応用されています。

末期がん患者を連れてモンブラン登山をされました。無茶をすると、批判をされましたが、患者さんはモンブランを見てからあの世に行きたいと思い、一年前から病院の階段で昇り降りの訓練をしている内に元気になり8名が登山をして来ました。10年後にまだ6人の方が存命、また、モンブランに行ったら、はじめに案内したガイドさんは皆亡くなっていたと笑い話のような逸話もあります。

ガン治療に生きがいを応用した登山の話です。末期のガン患者さんに自分が体験した一番楽しかったことを2ヶ月の間に3分間にまとめ、みんなが笑うユーモアスピーチも実行されています。患者さんはベットに寝ていて今度は何を話そうかと、テレビや新聞から楽しいネタを探すようになり、どうやってまとめて、みんなを笑わせようかと前向きになり、免疫力も上がります。

中央群馬脳神経外科病院の中島英雄院長は脳と笑いの研究をしておられる日本の第一人者で、笑いは脳を刺激して脳血流をよくするので呆け防止にも有効と言っておられます。先生ご自身落語の真打ちで、「医者もできる落語家」と自称しておられ、病院の中に落語の高座を設けておられます。一ヶ月一回落語会を実施、落語で笑えるようになったら退院間近、笑えないうちはマダマダとのことです。

東京女子医大リュウマチ専門の吉野先生は、関節リュウマチ患者の血液中の痛み物質は落語を聞くとグーンとさがる事を証明されました。薬でも効かない位に低下するそうです。なんでこんなに効くのか不思議がったところ、この時の落語家が林家木久蔵(現 木久扇)さんでした。木久蔵だからだから効くんだとは木久蔵師匠の話です。

筑波大学の村上和雄先生は糖尿病患者の血糖値上昇を笑いが抑制するという研究報告をされました。笑いを遺伝子レベルで研究しておられ、36個の眠っていた遺伝子が活性化するそうです。

また、笑いはアレルギーをおさえアトピーにも有効です。アトピー性の赤ちゃんを抱えているお母さんが、笑いの番組を見ているとオッパイの中の成分が変わりそれを飲んだ赤

ちゃんのアレルギー反応まで改善される事も解ってきました。携帯電話ばかり見ないで笑顔で、楽しく子育てをしてほしいですね。

ミラーニューロンというのが人間の脳の中にあることがわかってきました。ミラーニューロンは誰かが笑うと自分の脳が錯覚して自分が笑っているときのような反応をします。笑顔を見ると笑顔が出易くなり、神経もホルモンも笑いモードになるのです。作り笑いでも、笑いの筋肉の刺激でもミラーニューロンが反応して、いま笑っているのかと勘違いして、ホルモンも免疫力も神経も笑いモードに切り替わってくるのが分かって来ています。笑いも笑い事でないぐらい解析されているのです。

日本の仏教でも昔から「和顔施」ということが言われています。笑顔の施しです。普通お布施はお金を施すことを云いますが、無財の七施といい財産が無くとも施しができ、その一つが笑顔の施し「和顔施」です。寝たきりになっても、亡くなる直前まで和やかな顔で皆さんに奉仕、施しができます。私の知り合いのおばあちゃんが介護施設で亡くなりました。このおばあちゃんは亡くなるまで笑顔を決やさない人で、介護士の方はみんなおばあちゃんの笑顔でいやされるのでこの部屋に行くのを喜んだそうです。電車の中で子供がヨチヨチ歩いたり、笑顔を見せたりすると電車の中の雰囲気明るくなるのもミラーニューロンのせいでしょう。

筑波大学の林啓子準教授は「笑み筋体操」をあみだして、筑波大学ベンチャー「株式会社らふえる」という会社を立ち上げた先生です。介護施設の介護士、看護師などに笑み筋体操を普及させるインストラクターを養成して、日本中なるべく楽しい施設、介護を目指そうとしている会社です。私もこの講座を受けてインストラクターの資格を頂きました。皆さんと一緒に笑み筋体操をしてみましょう。顔に指をあてて、「タコ焼き、タコ焼きおいしいな、グリグリグリおいしいな」。反対回しで「タコ焼き、タコ焼きおいしいな、グリグリグリおいしいな」。埼玉県の市役所で、朝の仕事始めに笑み筋体操をするところがあるそうですが、1日中非常に愉快地に仕事ができるそうです。

笑いの医療効果・まとめ

- NK細胞の活性化: 癌の予防、治療
- 痛みを軽減する: リウマチの治療
- 血糖値を下げる: 糖尿病の治療
- アレルギー抑制: アトピーの治療
- 脳の血流促進: 呆け防止、記憶力増強

以上のように笑いはガン、リウマチ、糖尿病、アトピー、ボケ防止、記憶力増強などで研究報告がされていて笑い事ではないくらい効果があるんです。

しかし健康保険が適用されておらずなかなか広がりません。100%自己負担です。笑いだけでなく感動したとき、カラオケを歌っても、悲しいとき思う存分泣いても免疫力が上がります。

病気見舞いにも落語のテープかマンガをお奨めします。ただ、我々の年代には若者のマンガでなく、「サザエさん」や「いじわるばあさん」がよいと思います。

v. 免疫力を高める実践例

免疫力を高める努力が大切なのはガンです。私は5つのガン患者友の会に入っています

が何処でも「心の健康」、を大切にしています。ガンは薬で治りにくいから免疫力を高める努力が必要です。ガンは自分がかかるまでまったく他人ごとですが、統計で三人に一人はガンで亡くなりますので他人ごとではありません。

笑い学会の昇先生は、ガンを怖がるなといわれます。ガン以外だと、脳溢血や心臓麻痺でなくなる人が多い。心臓麻痺になると、どこで死ぬかわかりません。脳の方も寝たきりで10年も20年も生き延びることもある。ピンピンころりに近いのがガンで、皆さんに感謝し、皆さんに同情されながら亡くなる。ガンも悪くないなという気持ちになるとなかなかガンでは死なない。

日本人はなぜガン死亡率が増え続けているのか。10万人当たりのがん死亡率はアメリカより高くなった。アメリカはガンが減少しているのに、日本は増えています。大きな原因は食事だと言われています。

なぜ手術が成功をしても再発するのか。千葉大学教授でもあった済陽先生は外科手術がうまくできた完全に治したはずの患者を洗い出してみたところ50%が再発していました。また、転移して手術不可能の患者を後日診察したら、ガンが小さくなっているのを聞いてみたら食事を改めたという例もある。先生は食事が大切と気がつき食事療法を併用し始めたら経過が良くなったと報告しておられます。

横浜にガン患者友の会「ガン患者学研究所」があります。元NHKのプロデューサー川竹文夫さんが設立されました。NHK時代、人間はなぜ治るのかという番組の取材に世界中を歩いて、もっと免疫力を高める自己努力すべきだという事に気づかれました。

その人がガンになってNHKを辞め、再発間違いないといわれたガンを克服し、自己努力でガンを克服する活動を展開しておられます。海老名市での集会には全国から1400名もの出席があり末期ガンを克服した人の体験談を聞きました。大勢の方の「皆さん助かりますから、自己努力をしましょう」と体験談を聞き、希望と元気をもらって帰って行きました。

医者はガン組織は切り取ってくれます。しかし原因であるストレス、生きがい喪失、食事の乱れ、不規則な生活、働き過ぎまで、医者は面倒見てくれません。原因を除くには自己努力が必要です。

名古屋の伊藤勇さん（当時65 現在76）は末期ガンから生還した方です。13年前ガンになりました。前立腺ガン4期、腰骨髄に転移、肝臓に7センチの転移があり、入院しても治療の方法がない末期で、余命3ヶ月と診断されました。従業員100人の社長なので大変でした。公園のベンチで横になって空を眺めている内に心の大変換がおこり、あと3ヶ月もあるという気持ちになりました。会社を引き受けてくれる人を見つけ、遺産を分け、坊さんに戒名までつけてもらいました。葬儀の見積をとりに葬儀屋がやってきて「この度はご愁傷様でした。仏さまはどちらですか？」と聞かれたそうです。

冥途の土産のつもりでガン患者友の会の仲間とハワイ旅行に出かけました。モルヒネは

麻薬で持参出来ず、一番強い痛み止めを持っていきましたが、ハワイで遊んでいる内に痛みが消えました。免疫力を高める生活で完全にガンを克服したのです。今、この体験を皆に話し全国講演をされています。

ガンの克服には免疫力の向上が大切なのです。そのコツは、‘体の健康’には玄米・野菜食、運動、体を温める ‘心の健康’には、強い意志・希望をもち続け、ストレスを減らし、楽しい生活をする事です。

VI. 私の笑いと生きがい:何でも実践

私は日本笑い学会で笑いの講演をしておりますが笑わせるのは大変です。門口さんのようにうまくはいきません。私は落語を覚えたいのですが難しいので、笑いのネタ、癒しのネタを探し、なんでもできることをやることにしました。

手作りおもちゃ、バルーンアート、南京玉すだれ、言葉遊びやクイズなどです。

バルーンアートは風船なので安く、持ち運びにかさばらず、色が華やか、難しそうに見えても簡単でボランティアには最適です。ネズミや剣など一時間半もあれば覚えることができます。

手作りオモチャは昔遊んだ知恵を活用すれば簡単なものがいろいろ作れます。ストローを切って草笛、牛乳パックとストローで紙トンボ、菓子箱の堅紙に穴を開けてヒモを通せばブンブン回しです。

今の子供達はパソコンゲームは得意でも自分で工夫して遊ぶことは不得意です。世代間交流のためにも役立てたいと子育て支援教室などで教えています。親子で一緒に作って遊んでもらう事が多いのですが、日本の遊びとして外国の留学生にも好評です。バルーンも手作りオモチャも少し見本がありますのであとで参考にしてください。

虫食い川柳クイズも楽しいです。虫食いの場所に楽しい言葉が入れば正解にします。

“○○○にはやさしく、亭主にきつい妻”・・・例 子供、イケメン、地球、環境。 “このオレにあたたかいのは○○○だけ”・・・例 女房、子ネコ、ホカロン、便座。 “○○○○の妻でないからくつろげる”・・・例 本当の、ベッピン、マンテン。 “○○○○活気づいてる老夫婦”・・・例 孫がきて、旅先で、ゴキブリで・・・などなど。

サラリーマン川柳などから面白い川柳をお借りして楽しむのも楽しいです。

“忘れても忘れたことに気がつかない”、“年令をごましますぎて年忘れ”、“何取りにきたかを忘れまた戻る”、“やせたのは一緒に歩いた犬のほう”、“なに食べたい聞くだけ聞いていつものおかず”

VII. 終わりに

時間が無くなりましたので最後の締めを紙面で追加させていただきます。

体の健康を自分で守る話をさせて頂きましたが、我々は社会の健康も守らなければなりません。皆さんも私と同じように昭和の時代を生きてこられた人達ですね。我々は一生懸命働いて、豊かで便利な社会を作り上げてきましたが一方では、何だか心の貧しい暗い社

会になってきました。時の流れとはいいいながら、こんな社会にしたのは我々の責任でもあります。

あの世へ行く前に少しでも明るい社会にしたいものです。小さな事でも身の回りで出来ることを見つけて実行したいものです。

そして自分の健康は自分で守る心がけが大切です。そのポイントは体の健康と共に心の健康も大切だということです。心の健康のポイントはストレスを軽減し生きがいを持って楽しく日々を生きることです。



人間生きていればみんな必ず悩みや苦しみを抱えています。つい愚痴がでることもあります。そんな時に私が心でつぶやく言葉を最後に紹介させていただきます。

「私が何気なく過ごしている今日という日は 昨日亡くなった人が痛切に生きたいと願った一日である」
御静聴どうも有り難うございました。(世話人 宗川浩也)