

この免疫力を調節するために、腸の細菌が重要な役目をしているのです。この腸内細菌に対して、プロバイオティクスが有益な効果を発揮します。プロバイオティクスとはいわゆる善玉菌のことですが、その効果は、「腸内細菌の安定化」「腸内運動を活発にする」「腸内の有害物質を減少させる」「病原微生物の感染を阻止する」「免疫機能を高める」といったもので、さまざまな疾患のリスクを低下させます。

そんなプロバイオティクスのひとつにビフィズス菌があります。このビフィズス菌をヒトは出産時に母親からもらいます。それによって赤ちゃんは感染から守られるのですが、生後3～6ヶ月時には腸内に90%以上もあったビフィズス菌が高齢者になると下がり、個人差がありますが、85歳では5%前後に落ちています。そこでお年寄りほど、ビフィズス菌入りの飲料などを摂取した方が腸の免疫力が高まり病気に対する抵抗力も増しますので摂取を心がけてください。

そんな腸内細菌の善玉菌と悪玉菌のバランスをくずす要因に、ストレス・過労、老化、偏った食事(過食・飲みすぎ)、抗生物質の多量投与、食物を介した腸の細菌汚染などがあります。このバランスがくずれると例えば脳梗塞などを起こすことも、細菌の遺伝子を使って調べる研究などからわかってきました。つまり、脳と腸がつながっていることが判明したのです。ストレスが代表的です。マウスの実験で、マウスにストレスを加えると不穏で多動状態になるが、乳酸菌を与えると多動がなくなるという結果をえています。

これをヒトでいえば、ヒトの体は、有害なストレス刺激に対して脳からの刺激で副腎からアドレナリンやホルモンを分泌し、同時に交感神経を活性化して、ストレス刺激に速やかに順応しています。これは視床下部→下垂体→副腎に至る刺激の流れが関係しており、環境の影響をうけます。それに対し、腸内細菌は、この反応性を決定する重要な環境因子のひとつであることがわかったのです。

笑いの実践

堺すすむさんの

「な～んてか」に会場は笑いにつつまれました



ホームランさんの

テンポいい漫才も楽しかった



東京太・ゆめ子さんの

夫婦漫才のかけあいに会場は爆笑。



最後は体を動かす

己抄呼(Misako)さんの「笑う体操」



己抄呼(Misako)さんの指導で笑う体操



会場のみなさんも立ち上がって体操を。

己抄呼(Misako)さんの指導で指、手、腕、肩を動かす笑う体操。会場のみなさんも笑顔で体を動かします。そして、最後に会場の参加者の笑顔が映し出され、どよめきと感動をよびました。簡単なストレッチ体操と映像をつかった新しいパフォーマンスは、目をみはるものがありました。なお、己抄呼(Misako)さんの講演に興味のある方は当学会まで。

「笑いと健康学会」実施&協力事業

平成27年1月以降の

笑いと健康学会の実施事業及び
協力事業(イベント)です。



9月12日 流山市より
澤田隆治会長に贈られた感謝状

「笑って健康お笑い大行進40～新春初笑い～」

平成27年1月4日(日) 流山市生涯学習センター

プロデュース 澤田隆治

出演 おぼん・こぼん、春風こうた・ふくた、すず風にゃん子・金魚、宮田陽・昇、サ風林火山、コンパス、けいけいけいじ

主催 流山文化のまちづくり実行委員会

協力 漫才協会、テレビランド、笑いと健康学会

「笑って健康お笑い大行進in北本～芸名人劇場～」

平成27年4月4日(土) 北本市文化センター

プロデュース 澤田隆治

出演 堺すすむ、川上じゅん、はたのぼる、べべ桜井、サムライ日本、パーラー吉松、はやのみこみ

主催 北本市文化センター

協力 東京演芸協会、漫才協会、テレビランド、笑いと健康学会

「笑って健康お笑い大行進41～5周年記念～」

平成27年5月16日(土) 流山市文化会館

プロデュース 澤田隆治

出演 青空球児・好見、東京太・ゆめ子、昭和のいる&あした順子、チャーリーカンパニー、サムライ日本、コンパス、べべ桜井、漫才楽団ショー(おぼん・こぼん、すず風にゃん子・金魚、ホームラン、おしどり)

主催 流山文化のまちづくり実行委員会 共催 流山市生涯学習センター

協力 漫才協会、テレビランド、笑いと健康学会

「笑って健康 お笑い大行進42～夏休み突入スペシャル～」

平成27年7月19日(日) 流山市生涯学習センター

プロデュース 澤田隆治

出演 おぼん・こぼん、春風こうた・ふくた、ホームラン、幸助・福助、けいけいけいじ、コンパス、サ風林火山

主催 流山文化のまちづくり実行委員会 共催 流山市生涯学習センター

協力 漫才協会、テレビランド、笑いと健康学会

「笑って健康お笑い大行進43～コンビヒストリー特集～」

平成27年9月12日(土) 流山市生涯学習センター

プロデュース 澤田隆治

出演 堺すすむ、チャーリーカンパニー、ホームラン(コンビヒストリー)、コンパス、笑組、ニックス

主催 流山文化のまちづくり実行委員会 共催 流山市生涯学習センター

協力 漫才協会、テレビランド、笑いと健康学会

「笑って健康!! 爆笑! 名人劇場2015」

平成27年9月22日(火) 富山県高岡文化大ホール

プロデュース 澤田隆治

出演 堺すすむ、おぼん・こぼん、ホームラン、コンパス、田淵岩夫、深井洋正&キミカ、アレマー玉井

主催 笑って!! 健康爆笑名人劇場2015実行委員会

共催 北日本新聞社、北日本放送、富山県文化振興財団富山県高岡文化ホール、笑いと健康学会

後援 富山県、高岡市、高岡観光協会、高岡商工会議所