



2010年5月

さくら

発行：偕行会透析医療事業部 さくら編集委員会

笑う門には福来る。みなさん「笑っていますか？」

駒ヶ根共立クリニック 中村 有里

皆さんこんにちは、偕行会グループで唯一長野県にある駒ヶ根共立クリニックです。

皆さん右の表紙の本「泣いて笑ってみんなで癒会(ゆかい)」はご存知ですか？これは、平成20年に駒ヶ根共立クリニックに通院されている患者さまやスタッフから投稿された「川柳」や院内に飾った花を中心にまとめた当院オリジナルの本です。皆さまの施設にも配置させて頂きましたが、読んでいただいたことはありますか？



当院では、「医療の場に笑いを取り入れる」活動を平成18年より行っています。その一つとして「川柳」をお勧めしています。今回は、川柳を中心とした当院の活動をご紹介しますと思います。

「笑い」について

「笑い」は近年健康にも良いという研究が進み医学的にも証明されてきています。効用として、①癌細胞を殺すナチュラル・キラー細胞を活性化する。それは、作り笑いだけでも効果がある、②感染を防御する抗体の一つ免疫グロブリンAが増加する、③糖尿病患者の血糖値が低下する、④筋肉が緩みリラックスしてストレスが減る、痛みが軽くなるなどの報告がされているようです。また、「ユーモア」は会話の潤滑油ともいわれています。このように身体的にも精神的にも効用がある「笑い」です。ですから「笑わないともったいない！」ですね。