



2016~17 年度国際ロータリーテーマ  
 「人類に奉仕するロータリー」 ROTARY SERVING HUMANITY  
 RI 会長 ジョンF・ジャーム  
 2016~17 年度 関ロータリークラブテーマ  
 「おもいやり」 第 51 代会長 今峰徹

第 2460 号 平成 29 年 5 月 20 日 (土)

**前例会の記録・第 2459 回 5 月 9 日(火)12:30**

「私の健康管理」

2014~2015 年度 米山奨学生 吳紅玲様

- ◆開会点鐘
- ◆「君が代」「奉仕の理想」斉唱
- ◆会長挨拶



皆さん今日は  
 ここ数日、中国からの黄砂が飛来し、散歩されている方はお気づきと思いますが、稲科の植物が花をつけ、ゴルフ場の芝も満開となりつつあります。このダブルパンチで、つらい思いをされている方も多いと思います。しかし、北朝鮮からのノドン、テポドン、北歐でアメリカとの会談をするとの話ですので、危機

は一時的には去ったものと思われる。さて、また小堀憲助先生の著書からですが、前回の平等に加えて、東洋的概念の徳の存在の重要性を説いています。ロータリークラブ会員はロータリーの中では平等ではあるものの、精神的境地は決して平等ではない。それを例会で鍛えることで精神的影響力をつけ、それで、会社では従業員からの尊敬で経営者は支えられる。確かにこのロータリーの会員はそれなりの立場を有したものの集まりですので、リスペクトできるところを多数持つておられる方ばかりです。会員同士がお互い尊敬し合うことで信頼が醸成され、親睦につながり、精神的にも繋がることによって精神的境地を高め合うことができると考えます。

- ◆委員会報告
- ◎出席委員会 委員 西田泰幸  
 会員 45 名中 出席 29 名 出席率 67.44%
- ◎ニコボックス委員会 委員長 林昇

会長・副会長・幹事の皆さん・・・2014~15 年度米山奨学生 吳紅玲様にお越しいただきました。吳紅玲様におかれましては、2630 地区の t 九大会において、数多くいる米山奨学生の中から、代表に選ばれ、素晴らしいスピーチをされました。本日は「私の健康管理」という題目でお話いただきます。米山奨学生卒業後の吳さんのお話を楽しみにしています。宜しくお願いします。

大岩寿喜子さん・・・皆様、米山奨学会へのご寄附のご協力をよろしくお願い致します。米奨学委員会より～早川、加藤(浩)、後藤、林昇、大岩の皆さん・・・米山奨学生 吳紅玲様、本日の卓話宜しくお願いします。

長尾一郎さん・・・誕生日のポストカードありがとうございました。56 歳になりました。

山谷庸二さん・・・バースデーカードありがとうございました。

岩倉宏幸さん・・・妻に誕生日カードありがとうございました。

- ◆「私の健康管理」  
 2014~2015 年度 米山奨学生 吳紅玲様



皆様、こんにちは、一年ぶりロータリー例会に誘っていただき、お会いすることができて、凄くうれしく思います。大学在学中に、ロータリー米山の奨学生として皆様と例会や地区大会に参加させていただいたことを私にとってすごく貴重な経験でした。また奨学金を頂いたことで、2 年間勉強に専念することができました。ここで改めてお礼を申し上げます。ありがとうございます。卒業してから早くも一年を経ちました。お恥ずかしいですが、

今はフルタイムで働いていません。卒業当時、自分の夢をかなえたい気持ちで、日本にある先進福祉の機械を中国に輸入したくて、再び社会人として働いていこうと思いましたが、なんと1ヵ月の出勤で2週間も休んでしまい、会社と同僚に大変迷惑をかけてしまいました。理由はごく簡単で子供と私の体調不良でした。いきなりのフルタイムの勤務は子供にとっても、私にとっても大変なことでした、私も若くありませんとようやく気づきました。そして義理のお母さんも去年の秋、検診で乳がんを発見されました。すぐに摘出手術をうけました、放射線治療はいまもつづいています。昨年的一年間病気の言葉をきいただけで、もう怖いのです。今は健康であることがどんなに幸せかということをしごく感じました。皆様に健康でいられるように心から思っています。健康はすべてではないが健康でないとなんかうまくいかないとは言えます。少しでも役を立ちたい思い、今日は笑うと笑いヨガの健康法についてお話をさせていただきたいとおもいます。笑うことは健康に良いです。その良さを知っている人は少なくないと思います。日本に「笑う門には福来る」ということわざがあります。笑う門には福来るとは、笑いのたえない家には幸福がおとずれるものだ、と言う意味ですね。いわなくでも皆様はご存知だと思います。中国にも笑いに関することわざはたくさんありますが、よく聞かれるのは「笑一笑十年少」という言葉です。文字の通り「笑うだけで10年若返り」という意味です。脳は作り笑いとは本物の笑いを区別できないとされているため、作り笑いでも脳に対しては同等の効果があると言われていています。アイコンタクトを伴う笑いと、遊び心をうながすエクササイズのおかげで、セッション開始時の作り笑いは、ほどなく本物の笑いへと変わります。15分から20分以上笑い続けることによりリラックスできます。しかし、日常生活の中での自然な笑いには、2秒から3秒程度の笑いしかありません。心身の健康に有効な笑い時間が、10分から15分の笑いの継続が必要であると言われていています。しかも、横隔膜をしっかり動かし、声を出す笑いは効果が高く、健康効果が得られます。そこで、長く笑い続けられる笑う運動は笑いヨガです。笑いヨガについて少し説明させていただきます。医療の世界で、最初に笑いが注目されたのは、ノーマン・カズンズというイギリスの編集者がきっかけでありました。1964年彼は膠原病の一種である強直性脊椎炎という難病にかかり、不治を宣告されました。ところが、ハンス・セリエという有名な心理学者が唱えた「ストレスで病気に対する免疫力が落ちる」という学説を知り、もしかするとその逆に愉快でプラス志向の気持ちを持つてば、病気がよくなるのでは…という仮説を立て、毎日笑える映画を観たり、本を読んだりすることを自分に課したのでした。日々努力した結果、ついにその病気が治りました。この報告が医学雑誌にも掲載され、これをきっかけに笑いへの注目が集まり、さまざまな研究が始まりました。その研究の一つが笑いヨガでした。笑いヨガは、最初は体操として笑うことです。皆で笑っていると、笑いの伝染力が働き、だんだんとおかしくなって無理なく笑えるようになります。笑いの体操と、ヨガの呼吸法をあわせているところから笑いヨガと呼ばれています。酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。体操としての笑いでも、おかしいと感じて笑っても、身体への健康効果は全く同じであるという科学

的根拠に基いた方法で、体力が無い人も、笑う環境にならない人も、自分で笑いたいと思う人なら誰でも簡単にできます。また、笑いヨガの効果のことなんです、笑いヨガを続けていると、脳、免疫系・消化器系・心肺機能等の身体やメンタルヘルスに効果が高いだけではなく、日常生活に笑いや遊び心があふれるようになり、心豊かで快適な毎日を過ごせるようになります。人生に笑い、遊び心、笑顔を増やす助けとなります。そのため、笑うと笑いヨガは、自信が付き、ポジティブな外見、希望に満ちて楽天的な自分を感じます。自分が楽天的で満足であることは幸せに感じると思います。幸せに感じると健康の体になれると思います。笑いヨガの本も少なくない、自宅にも簡単にできるので、健康法として、やってみてはいかがでしょうか。以上 大学時代に読んだ本の内容を引用しながらご紹介させていただきましたが、私たちの日常生活の中で、わざわざ笑いを学んでいくことがなかなかないと思います、ただ、1回2.3秒の笑い時間を自分で作ることができる、朝、目が覚めたら笑う、歯磨きの前に鏡の自分に向けて笑う、車に乗ったらバックミラーに向かって笑うなど、いろんな場面にちょっとした笑いを自分で作って、人に見られるとちょっと変な人かと思われるかもしれませんが、きっとこういった取り込みを継続することによって、笑いヨガと同等の効果が得られると信じます。重複になりますが 私は、もう若くありません。若返りできることを一生懸命考える年になってしまいました。健康づくりにも特効薬はありません、運動や食事の面では皆様も十分気を付けているかと思いますが、プラスαでちょっとした笑いを取り込んで心身ともリラックスさせましょう。当然 精神的に笑える状態ではないときがありますが、こんな時こそ、笑いの効果を思い出して、自分のために笑顔を作ってみてはいかがでしょうか。

最後になりますが、1年ぶり関市に戻って、ベイシアというスーパーに立ち寄っていました、お買い物中のお母さんに普通にお料理について話し掛けられました、関は温かい町だなあと普通に感じる事ができました。例会会場に入ったときでも皆様温かく迎えてくれました、関の大学に入学してよかった、岐阜で暮らしてよかったと改めておもいました。話は戻りますが、健康は人生の基盤となり、健康はビジネスの成功にも関わってきます。当然私も含めて家族の健康、生活にも直結しています。今日の卓話は皆様にとっても、私にとってもいいきっかけとなり、お互いに元気で健やかに過ごしましょう。

#### ◆幹事報告

◎例会終了後「理事、役員会」開催

◎例会終了後「50周年、講演会部門委員会」開催

◎5月の例会予定表配布

次例会のご案内 5月21日(日) 13:00

「50周年記念講演会・式典・祝賀会」

於：関市文化会館・関観光ホテル

担当：50周年実行委員会 ※5/23(火)の変更

\*\*\*\*\*

例会：毎週火曜日 12:30

例会場：岐阜県関市本町6-20 大垣共立銀行関支店2F

事務局：岐阜県関市平和通7-10-25 アメリカ2F