

第33回「西田メディカルクリニック講演会」の様子

笑いで認知症予防

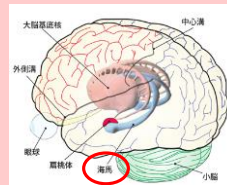
平成27年10月3日 豊橋市民病院3階講堂にて開催

第一部 講演「病気になり笑いと認知症の関係」

西田メディカルクリニック 西田元彦



アルツハイマー型認知症

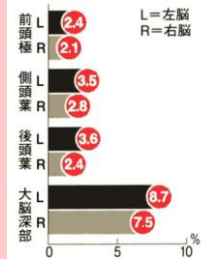


強いストレスによりコルチゾールが増加

↓
コルチゾールの増加により海馬(記憶の中枢)の損傷

↓
海馬の損傷により新しい記憶が保てなくなる

笑った後の脳血流の部位別変化



大脳深部(海馬・扁桃体)の血流が際立って増加

海馬は記憶の中枢
扁桃体は感情の中枢

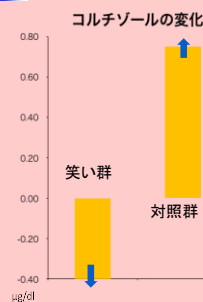
↓
笑いは記憶力が良くなり感情が豊かになる

中島英雄「笑いの力」より抜粋



作り笑いの免疫学的変化

第18回日本笑い学会発表



ストレスホルモンが(コルチゾール)

笑いヨガ群で低下
笑わないヨガ群で上昇

笑うことで、認知症のため機能の低下した記憶の中枢(海馬、扁桃体)の血流量が増え、ストレスホルモンが減少します。 西田

第二部 落語 覚えられない男「阿弥陀池」



豊橋落語天狗連 鶴橋減減渡さん
物忘れにちなんだ落語を披露していただきました。

第三部 講演・実技「ボケないための笑いヨガ」

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子



笑いヨガ講師 高田さんの力強い笑い顔



メディプラスガーデン笑いヨガ講師
三木裕子さん



大きな声で笑いましょう「笑いヨガ」体験



今回も多くの方が参加いただきありがとうございました。

「笑い」が認知症予防に

豊橋市民病院で健康講演会

豊橋市吉川町の西田メディカルクリニック（西田元彦院長）は3日、豊橋市民病院で健康講演会

「笑いで認知症予防」を開催、参加者180人が笑いの効能について知識を深めた。

最初に、西田院長が「笑いと認知症予防の関係」の題で講演。西洋医学の中に東洋医学や代替療法などを積極的に取り入れる“統合医学”普及に努める西田院長は笑い療法に造詣が深く、研究発表や講演を重ねている。

この日は、認知症の種類や症状、笑うことでガンや感染症予防、高血圧の改善、認知症や糖尿病予防といった笑いの健康効果についてユーモアたっぷりに説明した。

豊橋落語天狗連の鶴橋減減渡の落語「阿弥陀池」で来場者をひとしきり笑わせた後、高田佳子・

この講演会は平成 25 年 5 月 19 日(土)に開催されました