



# 高齢者から幸齢者

## 「太く、長く、笑う！！」

### 反対語

### 「細く、短く、みじめにダラダラ～」

# 笑う門に福来

落語医者 高齢社会の生き方より

第17号  
発行所  
〇〇クリニック  
編集部

落語医者であるあやしや小丸先生からの論文から抜粋させていただきます。天く「趣味や生きがい もっと簡単に言えば、なんでもいいから、暇つぶしを見つけてみましょう。体も頭も心も使えるだけ使いましょ。使えるば使うほど、ますます使えるようになります。これをお金と同じように使えば使うほど減ると

な誤解を捨てましょう。これが明るい老後の第一の秘訣です。「笑う」我々の祖先は海の単細胞でした。この単細胞が生物として活動した初めて、行動が息をすることでした。そして案に息をするには、海の波の回数と同じ一分間に18回息をするようになりました。今の私達も同じです。この18回の息と、地球のエネ

18 x 2 || 36 という数字とも熱が発生しますが、これがわれわれの体温36度に一致するのです。さらに、この熱全身に広げるために、36 x 2 || 72。これがわれわれの脈拍数なのです。その脈拍数の72 x 2 || 144。これが脈拍と血管の間で起る、われわれの最高血圧と一致するのです。x 2 というのは、われわれの努力に、対して地球が神様が与えてくれるボーナスなのかもしれない。

また「息」を医学用語で言えば「呼吸」といいますが、決して「吸呼」ではないのです。息を吐くことが先なのです。息を吐かないと、それこそ「ほかない人生」になるんです。息を吐くのに一番効果があるのはなにかと言え、それは笑うことなのです。笑うことな大量の空気を吐き出せます。ということは大量の空気を吸い込むことができるということです。循環が良くなるということです。大きく明るく笑いましょ。これが健康

さすがに、落語をさせているだけあって、論文も楽しい内容です。他にも、昔の年寄りのイメージは消すことでは縁側に座ってシブ茶のんで、横にネコも座って、背景は松の木と夕日……あれは避けましょう。あれは人生50年の時代にお迎えを待つだけの老人のスタイル。あんなにポーツとしてたらボケますというところも笑えました。今どきのイメージである元気な幸齢者のイメージを私達が創っていきたいと思