



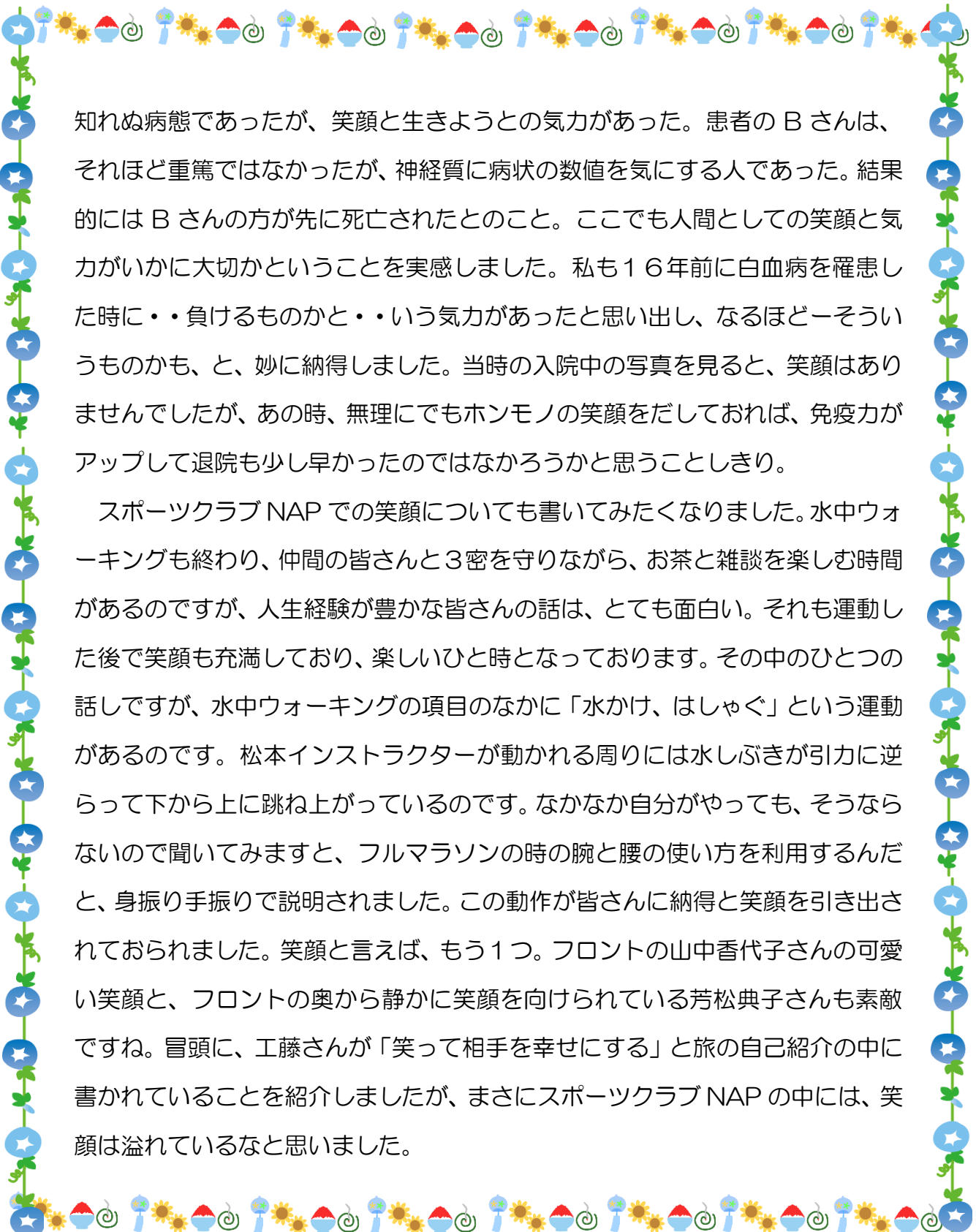
【笑顔の効果】

令和3年5月31日
水中ウォーキング大西紀夫

スポーツクラブ NAP の春の遠足で、道の駅ピュアライン錦でのこと。たまたまレストランで同行者の工藤秀男さんと話をする機会がありました。工藤さんの人懐こさと、素敵な笑顔を見ながら話は面白く進みました。同行者を紹介するチラシにも工藤さんは「心と体の健康とは、人との交流、笑って相手を幸せにする」と書かれておりました。その点を中心に話が盛り上がりましたが、本当に心安らぐひとときを過ごさせてもらいました。私自身、この旅の1週間前にひどい目眩を発症し救急車で病院に運ばれた者として、工藤さんの話は本当に楽しく、気持ちをポジティブにさせてもらえました。旅と交流が楽しめたワンシーンでした。

さて、ここで私の探求心が頭を擡げ始めました。笑顔について科学的、学術的な研究がないものかとネットで調べました。そうしたら、あったのですよ。スマイル、サイレンス学会代表理事の菅原徹さんの「笑顔をもたらす6つの効果」と題して～憂鬱な日もストレスフルの時も、笑顔をつくると幸せサイクルが回りだす万能薬であると～。6つの効果とは、①免疫力がアップする。②最強のエイジングケアになる。③表情筋が刺激を受け、ポジティブな気持ちになる。④コミュニケーションがスムーズになる。⑤笑顔は周りに伝染する。⑥幸福度がアップする。等々でありました。とにかく、ホンモノの笑顔（デュシェンヌ・スマイル）が免疫細胞を活性化させ、病気の予防にも役立つらしい。

先日、水曜日が雨で NAP にタクシーで行った日の事でした。水中ウォーキングも終わり、帰りにタクシーを待っていた時のこと、松本インストラクターと病氣と人間の氣力について話が及びました。そこで凄く興味のある話を聞きました。昔、松本さんが看護師であった時、患者の A さんは重篤な病氣で明日をも



知れぬ病態であったが、笑顔と生きようとの気力があつた。患者の B さんは、それほど重篤ではなかったが、神経質に病状の数値を気にする人であった。結果的には B さんの方が先に死亡されたとのこと。ここでも人間としての笑顔と気力がいかに大切かということを実感しました。私も 16 年前に白血病を罹患した時に・・・負けるものかと・・・という気力があつたと思い出し、なるほどーそういうものかも、と、妙に納得しました。当時の入院中の写真を見ると、笑顔はありませんでしたが、あの時、無理にでもホンモノの笑顔をだしておれば、免疫力がアップして退院も少し早かつたのではなかろうかと思うことしきり。

スポーツクラブ NAP での笑顔についても書いてみたくなりました。水中ウォーキングも終わり、仲間の皆さんと 3 密を守りながら、お茶と雑談を楽しむ時間があるのですが、人生経験が豊かな皆さんの話は、とても面白い。それも運動した後で笑顔も充満しており、楽しいひと時となっております。その中のひとつの話ですが、水中ウォーキングの項目のなかに「水かけ、はしゃぐ」という運動があるのです。松本インストラクターが動かれる周りには水しぶきが引力に逆らって下から上に跳ね上がっているのです。なかなか自分がやっても、そうならないので聞いてみますと、フルマラソンの時の腕と腰の使い方を利用するんだと、身振り手振りで説明されました。この動作が皆さんに納得と笑顔を引き出されておられました。笑顔と言えば、もう一つ。フロントの山中香代子さんの可愛い笑顔と、フロントの奥から静かに笑顔を向けられている芳松典子さんも素敵ですね。冒頭に、工藤さんが「笑って相手を幸せにする」と旅の自己紹介の中に書かれていることを紹介しましたが、まさにスポーツクラブ NAP の中には、笑顔は溢れているなと思いました。