

## B3-13

## たくさん笑って健康長寿～笑う門には福きたる！～

高柳 和江（（一社）癒しの環境研究会理事長 笑医塾塾長）



目次、

1. **健康長寿は笑うこと、感謝すること、生きること**  
笑うと、命の回数券テロメアが長くなる
2. **感動の笑いがよい**  
恐怖と不安の中枢の扁桃体はリスクヘッジ。  
感動の笑いで善玉ペプチドをだして、これが、  
NK細胞にシャワーのように降り注ぎ、免疫を高める。
3. **どうしたらいいの**  
私はわたしが好き、あなたをしあわせにしたい。  
感謝と感動を伝えよう。  
『大変!』ではなく『チャンス!』だ。  
いつも前向きで幸せに生きていくには  
侵入性想起をおこさない
4. **楽しむこと、のめりこむこと、役に立つことをする**  
私が幸せ、あなたが幸せ、社会が幸せ。

1日5回笑って、1日5回感動しよう

皆さんとお会いできることを楽しみに待っています！

### PROFILE

高柳 和江（（一社）癒しの環境研究会理事長 笑医塾塾長）

医学博士、外科医、社会医学系専門医・指導医。薬会理事。10年間小児外科医としてクウェート勤務の後、日本医科大学准教授など歴任。放送大学かしこくなる患者学で視聴率第2位。 [takayanagikazue@gmail.com](mailto:takayanagikazue@gmail.com)