ことぶき新報

第 308 号 2019 年　2 月 10 日発行
出雲市塩冶有原町 1-50
社会福祉法人ことぶき福祉会『ことぶき園』
　発行責任者：山根広美
Tel　：（0853）31 - 9900
Fax：（0853）31 - 9901

【笑う門には福来る】私の好きな言葉の 1 つです。ことぶき園では冗談を言ったり、少しおどけてみたりと大いに笑いあう姿をよく目にすることができます。まるで福を呼び込むが如く、賑やかな笑い声が毎日響いています。そこで今回この【笑う】という行為について書きたいと思います。

【笑う】という行為は心や身体にとって大変良いということが医学的に実証されつつあります。その 1 つが【笑う】ことでがん細胞やウイルスを退治する役割を持つリンパ腫の一種のナチュラルキラー細胞を活性化し、免疫力を高めたり、免疫システム全体のバランスを整える効果があると言われています。その変化はがん治療に使われる免疫療法薬の投与による上昇速度より、はるかに速いものであったという実験データもあるくらいです。【笑う】ことで病気を防ぐ効果があるのです。

【笑う】行為のプラス効果はまだあり、脳の働きが活性化したり血行促進や筋力アップにも繋がるそうです。心の面では、自律神経のバランスが整ったり、幸福感や鎮痛作用もあるそうです。【笑う】ことで幸せに感じたり、身体の調子が良くなったりと、それに伴いよいこともやってくる。【笑う門には福来る】とはよく言ったものだと思います。

日々過ごしていく中で笑える時間ばかりではありません。悲しんだり、怒ったりというものは必ずあります。そこをないがしろにし笑う時間ばかり求めるのではなく、そういった喜怒哀楽を大切にし、一緒な時間を共に過ごしていきたいと思います。その上で、皆さんが毎日元気で楽しく過ごして頂ける様な環境を作り【笑う門には福来る】を実践していきたいと思います。

二月一日、ことぶき園では一足先に節分の豆まきが行われました。鬼に扮した職員が登場すると、「やっちゃーけんなあ」と勢いよく投げられる方、笑顔でそっと投げられる方などそれぞれに楽しまれました。鬼が退散した後は、お茶を飲みながら豆をいただこうということで「年の数ほどは食べられんわあ」「でもおいしい」と皆さん笑顔で豆を味わっておられました。活気に溢れ、それでいて和やかな雰囲気で豆まきを終えることができました。また今年も、皆さんがまめに（元気に）過ごされる一年となればと思います。

穏やかなある日曜日の昼下がりのことです。畑で採れたからと、近所の方から葉付きの大根を数本いただきました。それを見るなりSさん、「葉っぱの部分を切り落とさないけんね。包丁がいるね。」「土も洗って落とさないけんね。」と台所へ行かれます。またMさんも「大根の葉っぱは油で炒めるとおいしいが。」と言い自分でフライパンを見つけ調理を始められました。お二人ともとてもいきいきとされていました。

自分で考え、動くということは人としての喜びにつながります。たとえ、病気や認知症などが進んだ方でもいろんな形で意思表現されます。自分は大切にされていると思うことができる環境の中でこそ生きる力は湧くのではないでしょうか。私たちはケアにあたる者として何をすべきか、何ができるか、また一つお年寄りさんから学び、考えさせられたように思います。