

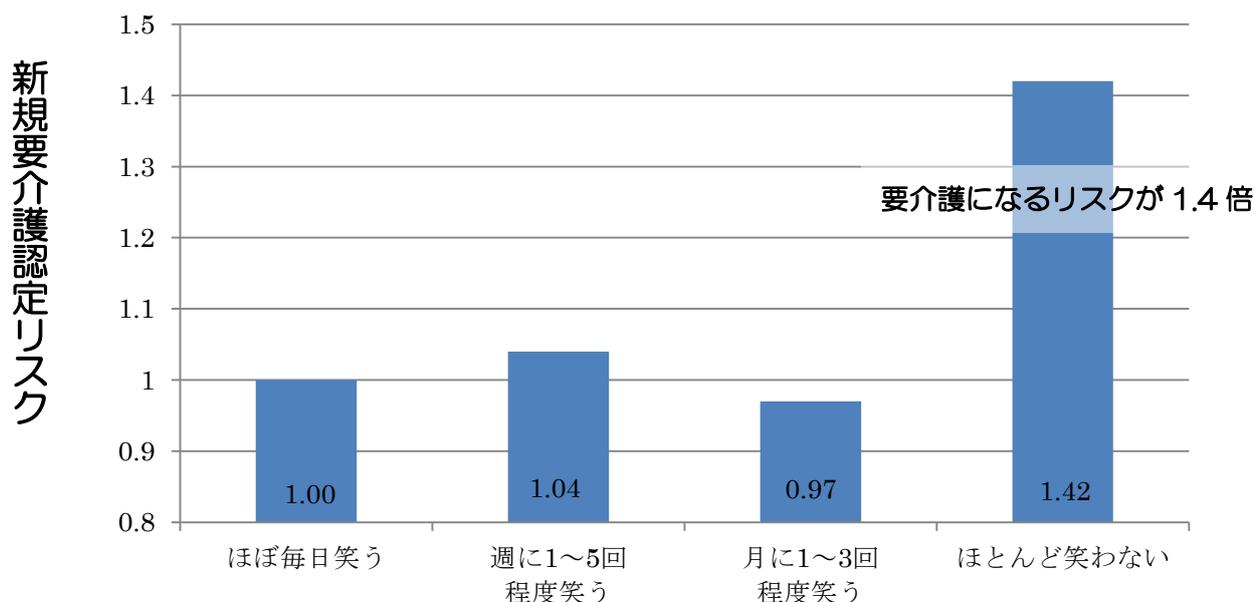
市立野洲病院 健康出前講座

笑う門には健康来たる

「笑う門には福来たる」という諺があるように、健康に対する笑いの効果は以前から注目されていました。

名古屋大学の竹内准教授は「笑い」と「要介護状態」の関係について調べました。1万人以上の高齢者を3年間調査したところ、「ほぼ毎日笑う」人と比べ、「ほとんど笑わない」人は介護保険の要介護に認定されるリスクが1.4倍高いことがわかりました。

笑いの頻度別の新規要介護認定リスク



※この結果が、偶然のためにたまたま観察される確率を計算すると5%未満(統計学的に有意)

もしかしたら、“健康だから笑って過ごせる”だけではなく、“笑って過ごしているから健康でいられる”こともあるかもしれませんね。

日本老年学的評価研究プロジェクト 報道発表資料(2020年7月)より