

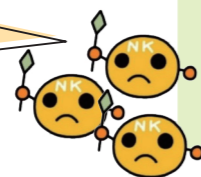
第12回 笑いのすすめ 笑って元気に毎日を過ごそう!

最近、大笑いしましたか?

医学の分野では笑いに着目した研究が進んでいます。笑うことが身体にとって様々な良い影響を与え、病気の予防や改善にも役立っていることが証明されています。(引用先:日本成人病予防協会) 今回は、**笑うことで身体に与える影響**についてお伝えします!!

★自己紹介★

名前: NK細胞 (ナチュラルキラー細胞)
役割: 全身のパトロール、ウイルスやがん細胞をやっつける
好きなもの: 笑うこと、楽しいこと
嫌いなもの: 悲しみ、ストレス、マイナス情報



僕はナチュラルキラー細胞です。全身をパトロールし、がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけ次第、攻撃するリンパ球です。生まれながらに備わっている身体の防衛反応です!

1. 笑いの効果

① 免疫カアップ

笑うことでNK細胞が活性化されます。このNK細胞は白血球の一種で、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる力があります。**笑うと免疫力が高まり病気に対して強い体ができます。**

引用先: 日本成人病予防協会



- ① 毎日7~8時間の睡眠をとる。
- ② 過度なストレスや疲労を避ける。
- ③ 心配や不安、悲しみはなるべく短い時間で乗り越える。
- ④ 憂うつ感が長く続く場合は早めに専門医に相談する。
- ⑤ 適度な運動を毎日、少なくとも週3回続ける。
- ⑥ 自分の好きなことを見つけ、熱中する。
- ⑦ 笑うことを心がける。

好きなことに打ち込むときの集中力が鍵!

② 自律神経のバランスを整える

笑うと心がりリラックスした状態になり、副交感神経が優位になります。その結果、自律神経のバランスが整って免疫機能が正常に保てるようになります。

引用先: 自然免疫応用技術株式会社

③ 血行促進・筋力アップ

笑うと腹筋や表情筋などの筋肉が良く動くため、筋力アップにつながります。さらに、笑っていると呼吸が早くなり、心拍数や血圧が上がるため、笑っていない時と比較するとカロリーの消費量が高くなります。

筋力がアップして筋肉量が増えると、運動をしたときに体温が上がりやすく血行が良くなり、全身に栄養が行きわたります。血液中の免疫細胞の活動も活発になるため、免疫力が高まります。

引用先: 自然免疫応用技術株式会社

④ 幸福感と鎮静効果

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、ランナーズハイ*の要因ともいわれ、モルヒネ(麻薬)の何倍もの作用で痛みを軽減します>(*ランナーズハイ: 走った後に短時間おとずれる幸福感、継続的な運動によって引き起こされる一時的な多幸感)

引用先: 沢井製薬

2. 健康の秘訣のために、毎日1笑いを!!!

日々小さなことでも良いので、笑いのもとを探してみましょう。意識しておこなうのは意外にも難しいものです。TVや映画、読書も良いことですが、それには限りがあります。前述のことに加えて自分でも面白い事を考えたり、面白い体験をした際には、**周囲の人にも伝えて一緒に楽しみ笑いましょう。**

ワンポイントレッスン

- 笑いやすくするために顔の筋肉を動かしましょう!
- 鏡の前で「あ・い・う・え・お」と大きく口を開けてみましょう。
- 鼻の下をぐーと伸ばしてみましょう!

