



笑う門には福来る



新型コロナ感染症予防のための、自粛生活が続いています。自由に家族や友人と会ったり外出ができず、不安や緊張、ストレスを感じているのではないのでしょうか？そんな時は、まず、笑ってみましょう。笑うと色々な効果が現れます。

免疫力アップ

笑うことで、ウィルスに感染した細胞や、がん細胞を破壊・抑制するリンパ球の一種「NK（ナチュラルキラー）細胞」が、瞬時に活性化されます。NK細胞の活性が高まると、免疫力がアップし、感染症などの疾病に対する抵抗力を高めます。落語を聞くことにより、血圧や血糖値を下げる効果も実証されています。

脳の活性化

笑うことで、脳内の記憶を司る器官である「海馬」が活性化されます。また、脳内のアルファ波が増大します。リラックス状態が促され、脳の血流も良くなるので、記憶力アップや認知症予防への効果が期待できます。

気持ちも前向きになり、新しい事にも挑戦する気力が湧いてきます。

笑いの効果

有酸素運動＋筋トレ

笑う時には、「下腹部に力を入れて息を短く吐く」ことを繰り返しています。これは、腹式呼吸と同じ呼吸法です。

笑った時の酸素摂取量は、1回の深呼吸の約2倍、胸式呼吸の約3~4倍にもなります。脳や臓器に酸素が充分に行きわたり、細胞が活性化され、働きが良くなります。

10分間の笑いは、30分間のボート漕ぎに相当する有酸素運動になります。笑い続けることで、心肺機能や筋肉（腹筋、呼吸筋、表情筋）が鍛え

幸福感とストレス解消

笑うことで分泌される脳内物質のひとつに「エンドルフィン」というホルモンがあります。このホルモンには幸福感をもたらす効果があり、モルヒネの数倍の鎮痛作用もあります。

笑いには「ストレスホルモン」とも呼ばれる「コルチゾール」の値を下げる効果もあるので、ストレスの影響を軽減します。不安や緊張感を和らげ、心身をリラックスさせることができます。

笑ってみよう！

① 準備体操（あいうえおストレッチ）・・・顔の筋肉をほぐす

人の顔には表情筋という筋肉があり、この筋肉をほぐすことで笑いやすくなります。口を「あ・い・う・え・お」とゆっくり大きく開けてみたり、ウインクをしたり、顔全体の筋肉を自由に大きく動かしましょう。表情筋を使うほど、顔の血流も促進されるので、しわやたるみが軽減され、肌艶がよくなる効果もあります。

② 大笑いしてみる

あいうえおストレッチの後、「あーっハッハッハ・・・」とお腹から声を出し、息が続く限り笑います。面白くなくても、作り笑いでも同様の効果があります。笑っていると楽しく明るい気分になってきますよ。

①あいうえおストレッチ & ②大笑い

【あ】目を大きく開け、顔のパーツを外側に持っていくイメージで大きく口を開けます。

あーっハッハッハ・・・とお腹から声を出し、息が続く限り笑います



【い】顎を上げ、思いっきり口を横に伸ばします。

いーっヒッヒッヒ・・・とお腹から声を出し、息が続く限り笑います。



【う】顔の中心に顔のパーツを集めるイメージで唇をとがらせます。

うーっフッフッフ・・・とお腹から声を出し、息が続く限り笑います。



【え】舌を思いっきり前下方向に出すイメージで口を横に開きます。

えーっハッハッハ・・・とお腹から声を出し、息が続く限り笑います。



【お】目を大きく開け、口を縦に開いて思いっきり上下に伸ばします。

おーっホッホッホ・・・とお腹から声を出し、息が続く限り笑います。



【あ】～【お】まで、2セット程度繰り返しましょう！

マスクをしても笑顔であいさつ！



目も笑っているように。まぶしい時の顔をしてみましょう！

笑うことは、心身の健康に良い効果があるだけでなく、人間関係にも良い影響を与えます。笑顔は第一印象を良くするだけでなく、相手の緊張をほぐし、安心させる効果もあるからです。

あなたの笑顔で周りの人も幸せに！笑顔の輪を広げていきましょう。

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：大島病院附属健康管理室

引用・参考文献：日本生活習慣予防協会 HP、日本成人病予防協会 HP、健康長寿ネット HP 健康長寿ネット HP

長谷剛志 監修 必ず役立つ介護食 北國新聞社