

年の初めに「笑う」を見直す

笑う門には「健康」来たる



「笑う門には福来る」と言いますが、笑うことには免疫力を高めるなど、健康効果に関するさまざまな研究が報告されています。

今回は笑うことによる健康効果や仕組み、また健康効果の高い上手な笑い方などを紹介しますので、ぜひ「笑う門」には『健康』来たるを実践してみてください。

「笑い」はさまざま

ひと口に「笑い」といっても、家族や友人との楽しい笑いもあれば、物事が上手くいった時の満足の笑い、挨拶の時に微笑むといったコミュニケーションとしての笑い、また冷笑や嘲笑といったちょっと攻撃的な笑いなど、さまざまな笑いがあります。



健康効果が期待できる笑いは、そうした笑いの中でも、口角を上げてアハハと声に出す笑いや、楽しい時や嬉しい時の微笑みなどです。

「笑う」の健康効果

笑うことには、免疫力を高める、自律神経を整える、ストレスを解消するなど、さまざまな健康効果があるといわれています。

●免疫力を高める

笑うと脳が刺激されて免疫細胞を機能させるホルモンが分泌され、免疫細胞の働きが活発になります。免疫細胞の中でもガンが発症を抑制するところで知られているNK（ナチュラルキラー）細胞が、笑



うと脳が刺激されて免疫細胞を機能させるホルモンが分泌され、免疫細胞の働きが活発になります。免疫細胞の中でもガンが発症を抑制するところで知られているNK（ナチュラルキラー）細胞が、笑

●ストレスを解消する

前記のように、笑いでもリラックスできると、ストレスも解消されます。ストレスは、胃腸障害や肌トラブルなど、さまざまな不調の原因になりますので、バラエティ番組や落語などを見て大笑いして、ストレスを解消してください。



●脳を活性化する

笑うと脳の血液量が増加して、脳の働きが活発になります。落語鑑賞の前後の脳波の変化を調べた実験では、リラックスしたときに出るアルファ波と集中したときに出るベータ波が増え、脳の機能が低下したときに出るデルタ波とシータ波が減ったという実験結果もあります。



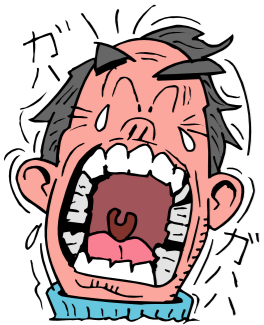
●笑いやすい顔にする

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。口を大きく開けて「あ・い・う・え・お」と声を出すトレーニングを続けてみてください。毎日繰り返していくと、表情筋がほぐれて笑いやすくなります。



●大きめに笑う

可笑しいことがあったときは、意識して笑い声を出して大笑いしてください。続けることで、いつのまにか大笑いできるようになります。また、大笑いは嘘笑いでも健康効果がありますので、笑えるときは、とりあえずお腹がよじれるほど大笑いするのもおすすめです。



●お通じを良くする

笑うと腸が刺激されてお通じを良くします。また、日頃から大笑いをしてしていると腹筋や横隔膜が鍛えられ、お通じが楽になります。他にも、痛みを和らげることや血圧を正常にするなど、笑うことによるさまざまな効果が報告されています。



上手な笑い方

笑うことは健康に良いとわかっていても、普段から笑いなれていないと、健康効果が高い大笑いはなかなかできないものかもしれません。次に笑いのコツをご紹介しますので、ぜひ自然な笑いを目指してください。

●笑う機会を増やす

バラエティ番組や落語・漫才などを見て笑う機会を増やしましょう。面白いときは遠慮せず、声を出して大笑いしてください。

●笑うこと以外でも

笑うこと以外でも同様の健康効果が期待できることがあります。歌を唄ったり聴くことや感動して涙を流すことなどです。ただし、「好きなこと」でないと、健康効果は期待できません。逆にいえば、好きなことをするのは健康にも良いということになりそうですね。



笑いはストレスと逆の精神活動ですから、笑うことは体に良いだけでなく、心や気持ちにも良いわけですね。今年は積極的に笑える機会を増やして、心身ともに健康にしたいですね。