

笑って・元気！ ～笑いの健康効果～

滝宮総合病院 保健師 青木 珠実さん

『笑う門には福来る』とことわざがあるように、思いっきり笑うと心も体も元気になりませんか？

『笑い』が、心や体に効果があるということは医学的に実証されつつあり、最近では病気の予防効果もある？と注目されています。

◆◆ 笑いの効果 ◆◆

1 免疫力アップ

免疫力に関連する細胞が活性化し、免疫力をコントロールできます。

2 脳の働きが活性化

ほとんど笑わない人の方が、ほぼ毎日笑う人より認知機能の低下が大きいということがわかっています。

3 血行促進・筋力アップ

お腹の底から笑うと呼吸機能がアップし、お腹や背中の筋肉強化になります。また、笑顔を作る表情筋は顔に張り巡らされており、笑顔をつくと顔から脳の血行を促進し脳の働きを活性化します。

4 ストレス解消・幸福感アップ

笑うと脳内ホルモン『エンドリン』などが分泌されます。このホルモンは、幸福感・リラックス・ストレス解消などの効果をもたらします。

5 笑いは広がる

『笑顔』は自分だけでなく周囲の人々も明るくなります。笑顔でコミュニケーションをとることで、笑顔の輪がひろがります。

一笑いたくても、面白くないのに笑えない時もあります。しかし、笑顔をつくるだけでも同じ効果がでるそうです。笑って健康！ すこやかな日々を送りましょう。

お元気ですか？

～保健師さんの健康チェック～