

健康レシピ

笑う ～笑顔と健康～



「笑い」の健康効果

健康になるために大切なことは、「楽しく笑う」ことです。

心から楽しさを感じて笑うことにより脳がリラックスし、体にも嬉しい影響が現れます。

①緊張をほぐす

笑うことで楽しい気持ちになったり、気分が晴れてすっきりとしたりする経験はありませんか？実際に、笑って「楽しい」と感じることで、不安や緊張が和らぎ、心を落ち着かせることができます。私たちの体には**交感神経**（体を緊張させる神経）と**副交感神経**（体をリラックスさせる神経）からなる自律神経が働いています。笑うことによって副交感神経の働きが活発になり、不安や緊張などのストレス状態を緩和させることができます。

②食後血糖値の上昇を抑える

食後の血糖値が著しく上昇する糖尿病患者の方が、漫才を観て楽しむとします。漫才を観て笑った後の方が、食後血糖値の上昇が抑えられるというように「笑い」が血糖値上昇の抑制にも関与していることが注目されています。

③病気の予防や痛みの緩和にも

笑うことで病気にかかりにくくなることも分かっています。笑うと体を病気から守る免疫細胞の働きが適正に調節されます。また、笑うことにより脳内に分泌されるホルモンには、痛みを緩和する作用があります。

★他にも…

リウマチ患者の痛みが軽減
がんへの抵抗力を高める免疫力がアップ

などの効果があります。



元気になる「笑い方」のコツ

- ・ **声を出して笑いましょう！** 自律神経のバランスが整い、より一層心を落ち着かせることができます。
- ・ **誰かと一緒に笑いましょう！** 娯楽番組や落語などを見てみましょう。そして声に出して大笑いしてみましょう。
- ・ **1日15分間は笑いましょう！** 思い出し笑いでも良いので、お腹がよじれる程の大笑いを続けてみましょう。

笑顔がポイント

「楽しく笑う」ことと同じように、表情豊かな「笑顔」も大切です。楽しく笑っているときの表情は、目の周りや頬の筋肉の動きにより作られます。それがリラックスのスイッチになると考えられます。

「日頃からストレスを感じている」「体調が悪いと、気持ちが落ち込む」・・・など、笑うことが難しいときもあるでしょう。しかし、そのようなときこそ意識して「笑う」ことで、辛さがラクになるかもしれません。笑顔があふれる、健康で楽しい毎日を過ごしていきたいですね。

