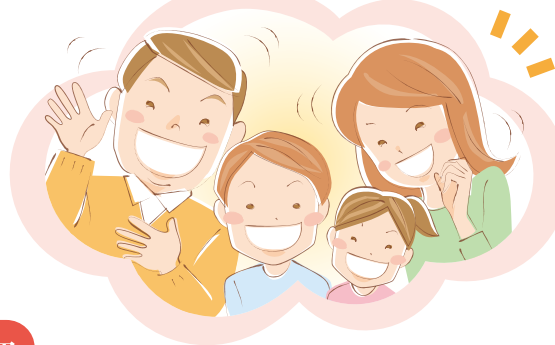


大切な家族の元氣をつくろう!

笑いは百薬の長 笑い与健康

「笑いに勝る良薬なし」と古くからいわれるように、笑いは身体にも心にもいいことづくめ。医学的にも証明されているその効果は、想像を超えるパワーを秘め、しかも副作用がありません。つらい時も悲しい時も、まずは一笑。笑うと自然とポジティブな気分になり、周りの人まで陽気にしますよ!



笑いの効果

① 笑いは人間関係を円滑にする。

安心感や親近感を与え、コミュニケーションをスムーズに。

② 笑いは肌をキレイにする。

腹式呼吸が促され血行が良くなり、老廃物を体外へ排出。ホルモンバランスを整えるため、アンチエイジングにも。

③ 笑いはカロリーを消費する。

よく笑うと腹筋や横隔膜が鍛えられて、早足で歩くよりもカロリーを消費。便通もよくなります。

④ 笑いはストレスを解消する。

顔の神経を使うことで交感神経と副交感神経がバランスよく働き、ストレスを解消。

⑤ 笑いは仕事や勉強の能率を上げる。

脳波がアルファ波状態になり、集中力や記憶力がアップ。

⑥ 笑いはガンを予防する。

血液にNK細胞が増えて免疫力が高まり、ガンを予防。

⑦ 笑いは痴呆を予防する。

脳が刺激されて血流が活性化し、脳血管障害を予防。

⑧ 笑いは現代病を予防する。

身体の筋肉を使うことで、肩や首のコリを防ぎ、心地よい疲れと精神的なリラクセスで不眠症も改善。

⑨ 笑いは生活習慣病を予防する。

コレステロールや中性脂肪、血圧、血糖値を下げ、動脈硬化や高血圧、糖尿病を予防。内臓を活性化する働きも。

⑩ 笑いは痛みを和らげる。

鎮痛作用のある脳の神経伝達物質エンドルフィンが増加。リウマチに関してはその活動性も抑制。

笑いの練習

左右対称の笑顔はポジティブな気分にするといわれています。表情筋を鍛えて、自然で豊かな表情をつくっていきましょう。

① 両手で頬骨周辺の筋肉をほぐす。

② 「あいうえお」とゆっくり発声。



目と口を大きく開けて「あ〜」



目尻を下げて、口を横に伸ばして「い〜」



目を見開いて、口をすぼめて「う〜」



目尻を下げて、口角を上げて「え〜」



目を見開いて、口を縦に伸ばして「お〜」

笑いの法則

- ☑ 毎朝5秒、鏡の前でにっこり微笑む。
- ☑ おもしろいことは積極的に、見る、聞く、話す。
- ☑ 笑うときは口もとだけでなく、目も笑う。
- ☑ 一日一笑い。しかもお腹がよじれるほどの大笑いをする。
- ☑ ネガティブな気分の時こそ、声にだして笑ってみる。

COLUMN

「笑い」についての名言

- ・ 好い笑いは、暖かい冬の陽ざしのやうなものだ。誰でも親しめる。
＜島崎藤村/日本 小説家＞
- ・ 幸福だから笑うわけではない。むしろ、笑うから幸福なのだと言いたい。
＜アラン/フランス 哲学者＞
- ・ 最も無駄な日とは、一度も笑わなかった日のことである。
＜シャンフォール/フランス 文学者＞