



保健医療課  
道下 京

## 笑う門には 福が来る



新芽が出てきて、ようやく春の息吹を感じられる季節となりました。季節の替わり目のため、体調を崩しやすいときでもあります。

最近からだの調子があまりよくないという方には、ぜひとも、試していただきたい習慣があります。それは、毎朝、鏡の前に立って笑顔をつくることです。それもとびきりの笑顔をつくってみてください。老若男女問わず笑うと、どの人もステキな表情になりますよ。お金も時間もかけず、健康への第一歩と思っただけ実践してみてください。笑いがもたらす良い効果は次のものが挙げられます。

### 笑いがもたらす効果

○免疫機能ホルモンの「ナチュラルキラー細胞」という、がん細胞と闘うリンパ球の働きが活発になり、免疫力がアップする。つくり笑顔でも同様の効果がある。  
○脳の働きがよくなり、新しいことを学習しやすく、記憶

力がアップし認知症予防にもなる。

○思いっきり笑った時の呼吸で酸素が大量に取り込まれ血の巡りがよくなる。

○エンドルフィンという脳内ホルモンが大量に分泌され、関節痛などの体の痛みを軽くする。

○脳内のα波が増え、脳がリラックスする。

○場の雰囲気や和らぎコミュニケーションがとりやすくなる。

○辛い時でも笑うことができれば気が楽になり、腹が立っていてもそんな自分を笑うことができれば立ち直りも早い。  
○笑顔を見た人の表情も和らぐ。

最後に、「笑顔のトレーニング」と家で気軽にできる「笑いの体操」を紹介します。どこでもできるので、ぜひ実践してみてください。

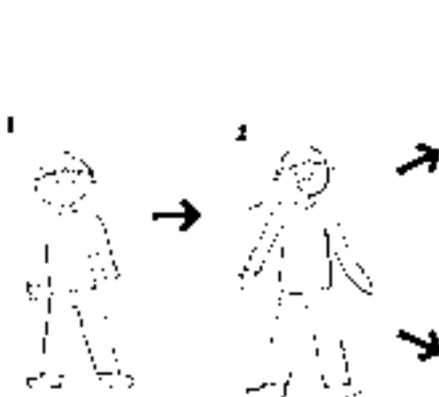
まず笑顔のトレーニングを数回繰り返し返します。慣れたら笑いの体操を行います。

### 笑顔のトレーニング

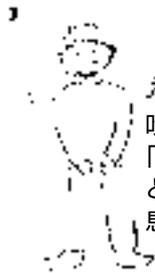


- ①「う」を発音する形にして、唇をゆっくりと突き出す。
- ②「い」を発音する形に開いて、ゆっくり口角をあげる。この状態を5秒キープする。
- ③目尻を下げる。

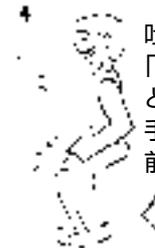
### 笑いの体操



足を肩幅に広げる      ゆっくりと息を吸う



吐く時に「ハッハッハッ」と笑いながら息を吐く



吐く時に「ハッハッハッ」と笑いながら手でひざをたたいて前へ進む