



笑いでストレスフルな生活から ストレスレスな生活へ



満員電車にゆられての通勤や、ノルマに追われての仕事、会社での人間関係などでストレスフルな状態になっていませんか？息抜きしようと思っても、なかなかスムーズにできないですね。そんなときにおすすめしたいのが「笑い！(^^)」です。

厚生労働省が疲労回復に効果のあった方法を大阪府に聞いたアンケート調査によると「笑い」がトップとなっています。落語や漫才がさかんな大阪らしいですね。

(*^_^*) 笑いの効用

A 心の生活習慣改善

●円滑なコミュニケーションで人間関係を豊かにして仕事の能率をアップする

ミラーの法則・・・相手のしぐさは自分の脳のなかにあるミラー細胞*が感知して無意識のうちにも自分も同じしぐさになります。だからあなたが笑顔(*^_^*)していると相手も笑顔になります。笑顔の輪を広げましょう！

※ミラー細胞～他者の行動を見ているだけで「見た」と同じ反応を脳内で起こさせる神経細胞。

●心身の活性化

笑いで変わるいろいろなこと・・・積極性・行動力(意思・動き)・自信・容姿(見た目の明るさや使う言葉に元気が出る)

B からだの生活習慣改善

●免疫力アップ

がん細胞や体内に入ってくるウイルスを攻撃して、排除する働きを持つNK細胞(白血球のなかにある)を笑いによって活性化させ、抵抗力を高める。

●脳が活性化する

脳の血流が増えて、脳梗塞や認知症の予防になる。

●リラックスモードになる

ストレスを感じていると交感神経が活発になって、血圧を上げ、心拍数が増え、緊張状態になります。しかし、笑うと安定した副交感神経優位の状態に変化して、血圧も心拍数も減ってきて血管も心臓もスーッと楽になります。

●リウマチ等の免疫疾患も改善する

炎症を悪化させる物質を減らすだけでなく、痛みを抑える物質を増やす。

●糖尿病の予防・治療になる

笑うことで血糖値の上昇を抑制するという実験結果があります。



笑顔コラム(*^_^*)

笑いは人間だけでなく、チンパンジーやゴリラにもあります。しかし、大笑い、つくり笑い、愛想笑いなど高度な表情は人間だけ。

オオカミに育てられた少女は人間になるように再教育されましたが最後までできなかったのは、人を見て「微笑む」ということだったそうです。

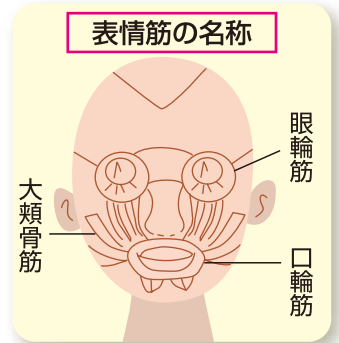
笑う気になれない ときは笑うマネ だけでもOK!

笑顔をつくるだけでも快樂ホルモンが分泌されたり、NK細胞が活性化される。

顔の表情をつかさどっている脳の回路が笑顔のフィードバックを受けて、より楽観的に前向きになるように脳の活動を変えてくれる。自分で自分の脳を前向きにすることができる。

やってみよう! グッドモーニングストレッチ

笑うときに動かす顔の筋肉を鍛えておくと、表情が引き締まり、どんなときでもはつらつと元気な笑顔ができるようになります。朝、鏡の前で「は、ひ、ふ、へ、ほ」と声を出しながら表情筋をほぐして、にっこり笑って①②をやってみましょう。



は

大きく口を開け、上の歯を見せます。目と眉も大きく上に持ち上げましょう。

ひ

口角を耳のほうにひっぱりあげるように意識します。

ふ

目の周りの眼輪筋をなるべく締めながら、口の周りの口輪筋を引き締めて唇を前に突き出します。

へ

口角を目尻に向けて引き上げ、目を開きます。笑顔に近い表情になります。

ほ

額、眉、目を上に持ち上げ、口を縦に長く開きます。

笑顔コラム(*^_^*)

1日に笑う回数~小学生は300回。大人は17回というデータ(阪大、大平哲也准教授)があります。あなたは今日、何回笑いましたか?

A



手のひらで大頬骨筋を包み込みながら持ち上げ、笑顔をつくります。口角が上がるように意識します。

B



目の周りの眼輪筋をほぐします。とくに、眉の上げ下げが自在にできるよう、中指で軽く眉の下の筋肉を上させます。