

「笑い」で健康づくりをしよう!

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか?

実際、「笑い」が心や体に良い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や治療においても注目を浴びています。

「笑いは身体の万能薬」です。「笑い」で健康づくりをしましょう!

●「笑い」がNK細胞を活性化して、体の免疫力をアップする!

健康な人の体内では1日に3000~5000個のがん細胞が発生しています。しかし、人が生まれつき持っている50億個のNK(ナチュラルキラー)細胞がこれを破壊しているおかげで、がんに侵されずにいます。

漫才や新喜劇を見てたっぷり大笑いした後に、がん細胞を攻撃するNK細胞の数を調べると、笑う前に比べて増加した事が証明されています。つまり「笑い」は、短時間でがんに対する抵抗力を高め、免疫機能を正常化させる効果(即効性)があります。

●笑うと痛みが楽になる!

「笑う」と、脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、痛みの程度も軽減します。

●脳の働きを活性化させる!

「笑う」ことにより、脳の血流量が増え、くつろいでリラックスしているときに現れるα波と、考え事をしたり緊張したときに現れるβ波の両方が増えます。笑うことによって脳が「リラックス」するとともに、脳の働きが良くなって脳が活性化します。

●その他の効果!

その他、「笑う」と血行促進、自律神経のバランスを整える、筋力アップ、リウマチや糖尿病にも効果があると言われています。

《笑顔を作るだけでも効果がある》

大声で笑える状況にないときは、笑顔を作るだけでも効果はあります。笑顔も笑いと同様、人間関係をスムーズにするばかりでなく、健康づくりにも一役かっているというわけです。

毎朝、洗面所の鏡に写った自分の顔を見ながら3秒「ニコッ」とするだけで心がりフレッシュされます。時として精神的に笑える状態じゃないときがありますが、そんなときこそ、無理にでも自分のためだけに笑顔を作ってみてはいかがでしょうか。



有料広告掲載欄



かけ流し天然温泉と
美味しい食事、
疲れたときや
お友達とのんびり
したいときなど…

桑名市福岡町471-1
☎0594-21-5170
伊勢湾岸道「湾岸桑名IC」下りすぐ

個別に王道はない

だから、一人一人をいつも大切に見つめています

全学年・全教科指導

小学生 ▶ 学ぶ楽しさを!
中学生 ▶ 目指せ希望校入学
高校生 ▶ 確実な進路

個

定期試験対策はバッチリ!

毎回、一人一人と目標を立て
希望内容・日時に対策授業を
無料で実施します。

無料体験学習、随時受付いたします

桑名校

☎0594(23)6291 富士ビル5F

富田校

☎059(363)3111 フレスポ富田2F

富洲原校

☎059(363)6007 近鉄川越富洲原駅前

個別指導

明進学院