

今回のテーマ 笑顔がもたらすスゴイ効果！

「笑う門には福来る」と笑い声の絶えない家には、自然と幸福がやってくると昔から言い伝えられてきたことわざですが、最近、笑いが私たちの心や身体に良い影響を及ぼすことが科学的に明らかになってきています。今回は、笑うことによるメカニズムや効果について紹介します。

☆笑いのメカニズム

視覚や聴覚から笑いを誘う事柄を脳が受信すると、感情を司る中枢神経へ伝達され、自律神経と情報のやり取りをします。

そのため、自律神経が活発になり体中の細胞の活性化につながるのです。

自律神経は人の感情の動きによって、刺激を受け興奮状態（交感神経）や鎮静状態（副交感神経）に切り替わります。リラックスしている時や睡眠時は

『副交感神経』が機能していますが、笑いはこの副交感神経に働きかけ、リラックスや睡眠後の心地よさと同じものを感じることができるのです。

☆笑顔がもたらす効果

①幸福感アップ プラス思考

笑うことで脳に『エンドルフィン』という鎮静作用や多幸感をもたらすホルモンが分泌され、**幸福感やプラス思考を高めてくれる**のです。

生活の中に笑いを取り入れることで、ストレスの多い生活でも充実感を感じる時間を過ごすことができるようになりますよ！

②脳の働きが活性化

笑うことによって記憶を司る『海馬』の容量が増えて**記憶力がアップ**します。

また、笑いは脳波の中でもα波を増加させます。α波は**脳をリラックス**するほか、脳への血流を増加させることで脳機能が向上します。

③免疫力アップ

人の体には、ウイルスや細菌などから守ってくれる『**NK細胞（ナチュラルキラー細胞）**』という免疫細胞が存在します。NK細胞が減ると免疫力が低下しガンを発症させてしまうともいわれています。しかし、笑うことによってこの**NK細胞を活性化**させることができるのです。

④血行促進

笑いは全身の血行を促進してくれます。思いっきり笑った時の呼吸は深呼吸や腹式呼吸と同じような状態です。そのため、体内に酸素がたくさん取り込まれ、血の巡りが良くなり新陳代謝も活発になり疲労回復効果も高まります。ストレスを感じると血流も悪化するともいわれ、ストレスの多い人こそ笑いのある生活が重要です。

⑤筋力アップ

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増えます。大笑いとするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋や顔の表情筋などもよく動かすので多少ながら筋力を鍛えることにもなります。笑いは短時間でも高い運動量を持っており、腹筋を始めとし横隔膜や肋間筋なども鍛え上げ引き締めることができます。

⑥自律神経のバランスと整える

自律神経には交感神経と副交感神経があります。

交感神経→活発に動くときや緊張状態にあるときに働いている。

副交感神経→休養時やリラックス状態のときに働いている。

この2つの神経のバランスが崩れるとストレスが増してしまいます。

笑うことは副交感神経を優位にするので心がリラックスでき自律神経は安定します。

⑦人間関係の潤滑油

いつも笑顔の人の周りには人が集まり、明るい雰囲気があります。笑顔でいると自分自身も明るい気持ちになり、笑顔を見ている周りの人も明るい気持ちになれるので人間関係が良好になり物事が良い方向に進みやすくなります。

☆笑顔を増やすためのポイント

◎ネガティブ（否定的）な言葉は使わないようにしましょう！

◎自分をきちんと褒めてあげましょう！（後悔ばかりしない）

◎ピンチはチャンス！うまくいかない時もプラスにとらえ前向き思考に！

作り笑顔でも効果は一緒！

気分が落ち込んでいるときは笑顔になれないこともありますよね。しかし、そんな時でも口角を上げて笑顔を作ってみてください。脳が錯覚して、笑顔の時と同様の効果を得ることができますよ！

次回は 食事 についてのコラムです。お楽しみに！