

笑って、楽しく、笑楽び塾デイサービスです♪

突然ですが、皆さんは一日に笑うことがどのくらいありますか？

最近大きな声を出して笑っていますか？

今回は、笑って楽しみながら遊びや学び、リハビリを行いイキイキしていただく笑楽び塾のテーマである『**笑い**』にはどのようなメリットがあるのかを紹介したいと思います。



免疫力アップ!!

免疫力を語るうえで重要な免疫細胞の、**NK細胞**（ウイルスや癌細胞等を破壊する働き）と**B細胞**（細菌やウイルスを破壊するための抗体を作る）。笑うことで免疫力の要である2つの免疫細胞を活性化させることが出来る。

記憶力・判断力が活性化!!

笑いは、記憶力・判断力・思考力を高めてくれます。

笑いは脳への血流を増加させ、脳機能を向上させる。

さらに、**アルファ波**を増加させることでさらに脳機能を高めることが出来る。



幸福感ややる気スイッチをオンにしてくれる!!

笑うことで**エンドルフィン**（強烈な幸福感を与えてくれるホルモン）や**ドーパミン**（やる気やプラス思考を高めるホルモン）が分泌される。



ストレスを少なくする!!

脳内ホルモンの**セロトニン**（心のリラックスに欠かせないホルモン）が分泌される。上でもお話しした**ドーパミン**の分泌。

ドーパミンはストレスホルモンの分泌を抑える働きもあります。



アレルギー改善!!

アレルギーとは、免疫細胞が必要以上に機能しすぎることによって発生します。そのアレルギー症状を引き起こす抗体を減らし改善に導いてくれます。新たな治療方法として笑いを取り入れている病院も増えています。





糖尿病・リウマチ・心臓病の予防!!

リウマチを悪化させる物質の値が、大笑いした患者は短期間で下がった事が分かった。糖尿病患者の食後血糖値を測定したところ、爆笑した患者の数値の上昇が抑えられたことが証明された。心臓病についても、心拍数や血圧の上昇を最低限に抑えることができ予防効果につながった。

血行を促進する!!

大きく笑うと横隔膜が刺激され血流を促進、自然と腹式呼吸になり血管を広げてくれることで副交感神経が刺激される。笑うだけで血行を促進してくれるのであればとても手軽ですね。適度な運動や入浴といった習慣と同じように、笑いもぜひ取り入れてみましょう。



筋力を高める!!

笑いが止まらない時、お腹が痛くなってしまう経験をした人は多いはず。笑いは筋肉をフル活用しています。毎日笑っていれば、お腹の筋肉を引き締めることができるかも。笑うと顔にしわが出来ると気になるかもしれませんが、しわの原因は顔の筋肉の衰えです。笑いは顔の筋肉をしっかり使うので、しわやたるみの予防にもつながります。



ダイエットになる!!

笑うことでお腹周りの筋肉を継続して使うようになり、自然と基礎代謝がアップできます。基礎代謝量がアップすると、じっとしていてもカロリー消費が出来るので見逃せませんね



以上のように『**笑い**』には様々なメリットがあります。

しかし、無理に笑おうとするとストレスの原因にもなります。

まずは、普段から**笑顔**であいさつすることを心掛けてみてはいかがでしょうか。