



## 「笑う門には福来たる」?!



笑顔が素敵な人は、それだけで魅力的に見えるものです。  
笑顔はその人の印象を明るくするだけでなく、心身にも良い影響を与えます。  
今回は『笑い』についての豆知識についてお教えします!!

### ●「笑うこと」でこんなにメリットが…!?

#### ①美容効果

笑顔は表情筋をすべて使うので、顔を引き締めるのには非常に効果的です。  
シミやしわ、顔のたるみなどを予防することが可能となり、表情が若々しくなります。



#### ②ストレスの解消

精神的ストレスを受けた時、コルチゾールというストレスホルモンの分泌が増えます。  
コルチゾールが増え続けると太りやすくなったり、肌トラブル、むくみ、高血圧、月経異常などが起こりやすくなったりしますが、笑うことでコルチゾールの増加が抑制されるのです。

#### ③免疫力の向上

笑うことで新陳代謝が良くなり、またNK細胞という免疫細胞が活性化します。  
つらいときや病気のとこそ笑うことで、回復が早くなるのです。



#### ④脳の血流量の増加

笑うことで脳の血流量が増加し、眠気の抑制、血管が詰まって起こる脳梗塞や  
認知症の予防、回復に役立ちます。血流量の増加は、脳の働きを活発にし集中力や記憶力を向  
上させ、仕事や勉強のパフォーマンスも上がることでしょう。

#### ④腹式呼吸

「腹を抱えて笑う」といいますが、笑う時は腹式呼吸になっています。  
腹式呼吸によって酸素をたくさん取り入れることで、血液の流れが良くなります。  
また、腹式呼吸には「活性酸素を取り除く物質を発生させる」  
「横隔膜を働かせ、胃腸の消化機能を高める」などの効能もあり、良いこと尽くめです。

#### ⑤血糖値の調整

笑うことで糖尿病患者の血糖値が下がるという実験結果があります。  
血糖値は高すぎても低すぎても困りますが、笑いはこのバランス調整に一役買うのです。

## ⑥リラックス効果

自律神経とは、心臓の鼓動、食べ物の消化、体温の調節など、生命を維持するうえで重要な体の機能をコントロールしている神経で、自律神経は「エネルギーを発散させる交感神経」と「エネルギーを蓄える副交感神経」で成り立っています。

笑いは副交感神経に働きかけて、**血圧を下げ心拍や呼吸を落ち着かせ、心身をリラックスさせます**。血圧・心拍が安定するため、高血圧や心筋梗塞の予防改善にもつながります。



## ⑦鎮静作用

笑うことで、脳内ホルモンの一つエンドルフィンが分泌されます。

エンドルフィンは幸福感をもたらすほか、感覚を鈍らせる受容体細胞として働き、**痛みを軽減**するのです。

## ●笑いは結構な運動に！

「笑い過ぎてお腹が痛い」という言葉がありますが、これはなぜか、というと・・・痛い部分、それは腹筋です。「笑う」という行為には、筋肉が存分に使われているのです。



「笑い」によって刺激されるカラダの筋肉は、「腹直筋」「僧帽筋」「外腹斜筋」「大胸筋」の4つ。その他、「表情筋」といわれる、20種類以上もの顔面の筋肉も同時に刺激しています。

女性にとっては「笑いジワができる」と敬遠されがちな「笑い」ですが、実はこの理論は大間違いなのです。

ジワを気にして笑わないようにしていると、「表情筋」が衰えることで、かえって肌のツヤやハリに悪影響を及ぼしてしまうんです！！



笑いのカロリーは、ゆっくり歩く位のカロリー消費量があります。つまり「笑い」は、楽しく、そして無意識にできる筋トレであり、究極のエクササイズなんですね。

「笑う門には福来たる」とはいったもので、笑顔であれば多様なメリットがあるものです。うまくいっているときもそうでないときも、**どんどん笑いましょう**。作り笑いでも効果はあるのですが、小さなことで良いので日々の生活の中に楽しみや喜びを見出し、自然に笑いたいものですね。