

# 健康・美容におすすめ



# 「笑う」「楽しむ」

最近何だか疲れていて、  
気が付くと難しい顔している。  
そんな自分を見てさらにげんなり…。  
そんな方におすすめなのがまず「笑う」こと。  
健康や美容にも良いと注目の「笑う」を今回は紹介します。

## 健康の秘訣は「笑う」こと

最近「笑う」ことが健康に良いと言われてい  
るのはご存知ですか？笑いで健康になれるな  
ら、こんなに簡単な健康法はないですよ。確  
かに気分的には明るくなれるとは思いますが、  
実際にどのように健康に良いのでしょうか。

## 免疫力UPに効果

最近よく言われているのが、「笑う」ことが  
免疫力UPにつながるという事です。その  
キーワードは「ナチュラルキラー細胞」。この細  
胞はリンパ球の一種で体に悪影響を与えるよ  
うなウイルスやがん細胞などを退治してくれ  
るという細胞だそうです。

笑って明るく生活を送る事で、ナチュラルキ  
ラー細胞が活性化するための物質が生産され、  
そのパワーが増す事で免疫力が上がると言わ  
れています。ストレスなどかかかると、逆にパ  
ワーダウンしてしまうそうです。「笑う」こと  
で健康に良いパワーが出るのですね。

## 「笑う」と良いことはほかにも

「笑う」ことは、免疫力をUPさせるだけで  
なく、その他にも体に良い影響を与えてくれ  
るそうです。まずは記憶を司る脳の「海馬」の  
働きを活性化してその容量を増やし、記憶力

を上げてくれます。

そして「笑う」ことは運動にもなります。腹  
筋など複数の筋肉を使ううえ、カロリー消費  
量も増えるそうです。笑いすぎるとお腹が痛  
くなるのはそのせいなのですね。しかも顔の表  
情筋も動かすので美容にもおすすめです。

## 「笑う」ことを意識しよう

楽しければ人間は自然に笑えるものですが、  
ずっと笑っているというのは意外に難しい事だ  
ですよ。落ち込んだ時や沈みがちな時には、お  
笑い系やコメディドラマなどのTV番組を  
観て笑うのも良いそうです。

あとは普段から出来るだけ笑顔でいられる  
ように意識することもおすすめです。笑顔で  
いれば「コミュニケーションもとりやすくなるの  
で、おのずと楽しい事が向こうからやってくる  
はず。今日からぜひ意識してみてくださいね。

## 「笑う」を取り入れた

### エクササイズ、ラフターヨガ

意識して笑うなんて難しい…。そんな方に  
おすすめなのが「ラフターヨガ」。笑いヨガと  
も呼ばれるエクササイズで、笑いとヨガの呼吸  
法を組み合わせたものです。笑うエクササイ  
ズ・手拍子やかけ声・深呼吸リラクゼーション  
などが基本となっています。

ラフターヨガを行う事でストレスを軽減、そ  
れによって低下していた免疫系や消化器系な  
どの状態も改善され、体に様々な良いことが  
あるようです。まずは作り笑いから始めます  
が、作り笑いでも体に対する影響は同じとい  
う事が医学的に証明されているそうです。ま  
た作り笑いを続けているうちに、自然な笑顔  
になっていくとも言われています。

ラフターヨガの発祥はインド。約20年前に  
医師のマタン・カタリアとヨガ講師の妻が始め  
た運動です。道具を揃える必要もありません  
し、最近では全国でエクササイズが行われてい  
るので、興味のある方はぜひ試してみてください  
がでしょうか。

## 温泉に浸かると「笑う」

温泉に浸かるのも、笑顔作りの秘訣かも知  
れません。温泉に浸かると良いのは当然で  
すが、自然と笑顔になりますよね。時間に余  
裕がある時には温泉地へ出かけるのもよし、  
忙しい時には近所の温浴施設で温泉に浸かる  
だけでもリラックスした笑顔になれるはず。

また寄席やものまねなどのショーを行って  
いる施設もありますので、湯上がりに観ればさ  
らに「笑う」ことが出来ますね。笑顔でリラッ  
クスするために、ぜひ温浴施設も利用して  
下さい。

いかがでしたか。

すぐにでも始められる健康法「笑う」こと。

まずは家族や友人など身近な人達に笑顔で接することを心がけてみてはいかがでしょうか。

昔から「笑う門には福来る」と言いますから、きっと良い事があるはずですよ。