

～健康日記（笑トレ）～

(2020年2月4日)

笑うから幸せになる、そして楽しくなる。令和2年『笑う人生』を自分でつくろう！！

笑う時と同じ動作をするだけで、免疫力がアップする！？
心と体を活性化する「笑トレ」を日本笑いヨガ協会高田佳子さんの資料を基に紹介します。

笑うとこんなにいいことがある！！

1. ストレスを抑えられる

イライラや不安、怒りなどの負の感情はストレスのもと。笑う動作でストレスホルモンの分泌が減るといふ生理的变化が認められている。

2. 免疫力が高まる

免疫細胞の一つであるNK細胞の活性化、血圧や血糖値、血流など健康維持に関する多くのことに「笑い」が関係しているという医学的な研究報告が多数ある。

3. 笑うと脳が活性化し、笑う時に使う筋肉（表情筋、胸の筋肉、おなかの筋肉）、横隔膜などが動く。

4. 笑う時に使う筋肉を鍛えれば、深呼吸が自然にできるようになる。

笑うことは深く呼吸すること。「ハハハ」と発声しながら息を吐き、その後大きく息を吐き、その後大きく息を吸う。ゆっくり呼吸することで、酸素がしっかり体内に取り込まれ、有酸素運動と同じ効果が得られる。

笑トレの5つの魅力

- ①心も体も変化する
- ②動きが簡単
- ③お金がかからない
- ④体力や運動能力は必要ない
- ⑤いつでもどこでもでき、道具も必要ない



「この一年、笑って暮らすと決めましょう」

「笑う人生は自分で選ぶことができます。待っていても面白いことはそうそう起こりません。まずは、笑えるように体を整える『笑トレ』を試してみましょう」

「笑トレ」は笑いを呼吸ととらえ、筋トレやストレッチと組み合わせた健康体操です。インド発祥の笑いヨガをベースに、より運動効果が高まるように工夫されています。

***実践編は次回（2020年2月号に）掲載いたします。