

アスパーク便り

NO.470 12月15日発行 橋口 知佳

2020年も残りわずか！来年も皆さまと楽しく健康な1年を送れますように
という願いも込め、今回のテーマはズバリ!!

笑う門には**健康**来る

でお届けしたいと思います😊

『笑い〇×クイズ』に挑戦してみましよう♪

- Q1 笑いは心の健康にのみ効果的だ。
- Q2 自然と溢れ出た笑いでないと健康には影響しない。
- Q3 おなかがいなくなるほど笑っても、筋トレ効果はない。
- Q4 笑いヨガは日本特有の体操である。
- Q5 笑うことはコミュニケーション方法のひとつなので、マスクは必要ない。

正解は裏面を Check!!



表面の〇×クイズの正解は…全て  です！

あなたは何問正解できましたか？

笑いが身体にもたらす健康効果

① 記憶力アップ

新しいことを学習するときに働く脳の海馬は、笑うと活性化されて、記憶力がアップします。また、笑うことによってアルファ波が増えて脳がリラックスします。

② 血行促進

思いっきり笑ったとき、深呼吸や腹式呼吸と同じ呼吸となります。その際、体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血行が促進し、新陳代謝も活発になります。最近では笑いヨガという健康法も世界で注目されてきています。

③ 筋力アップ

笑いは、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、いわば”内臓の体操”の状態。また、笑うことは、カロリーも消費するため、ダイエット効果もあります。さらに、お腹がいたくなるほどの大笑いは、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などが動くので、多少ながら筋力トレーニングとなります。

④ 鎮痛作用

笑うことでエンドルフィンという脳内ホルモンが分泌されます。エンドルフィンには幸福感をもたらすだけでなく、モルヒネの数倍の鎮静作用で痛みを軽減します。

笑うことは健康にとってもいいことですが、新型コロナウイルス感染予防としてマスクの着用もお忘れなく！

参照；あなたのかかりつけ健康サイトサワイ健康推進課

