



アスパーク便り



No.363 12/15 発行

笑うことは健康に良い

横野 文花

笑いの3大効果

- 1.免疫力を向上する
- 2.運動効果がある
- 3.脳の働きが活性化される

笑うと脳が元気になり、やる気がでてストレスも緩和されます。

思考力も向上するので認知症予防にもなります。

「**笑いは神様が下さった万能薬なのです。**」

美容にも効果がある

笑うことによって顔の筋肉を使うため、筋肉の老化を抑え若さを保つことができます。同時に、顔の周りの脂肪を燃焼させるため、たるみなどの顔太りを妨げます。

血液促進効果

思いっきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態になり、横隔膜が刺激され体内にたくさん酸素が取り込まれます。そのため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。



笑いヨガの紹介

「**笑いヨガ**」または「**ラフターヨガ**」とも言われていますが、笑うこととヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。1995年にインドで発祥して全世界 75 か国へと広まり、日本へもひろがりました。冗談、ユーモアに頼らない誰にでもできるユニークなエクササイズです。「**理由なく笑う**」ことが重要です。楽しくなくても意識的に笑うことで笑った効果を脳が認識し笑う効果を得ることができます。

笑いヨガの効果

- 1、1分間の笑いが10分ジョギングしたことに匹敵する
- 2、たくさん笑うことで体に血液がたくさん行き渡り健康になる
- 3、笑うことでストレス解消になる

笑いヨガは大人数でやる、手をたくさん叩きながらやる、子供の気持ちにかえってやる、というとても簡単なやり方なので誰でもできます。笑うだけで健康になれるなんて素晴らしいです！今後、笑いヨガに大注目です！

たくさん笑って健康になって、**寒い冬を乗り越えましょう！**

