



「笑い」の効果



昔から、笑うことは健康に良いといわれてきましたが、近年、「笑い」の効果は医学的に実証され注目されています。それは、次のようなものです。

笑うと複式呼吸となり、体に多くの酸素が自然に取り入れられます。それにより体内の血流量が増えて新陳代謝が活発になります。そして、自律神経のバランスがよくなったり免疫力がアップしたりします。また、脳の血流が良くなるため、記憶力がアップするなどの身体的な効用があります。笑うと脳内ホルモン物質が分泌され、気分がスッキリとしたりリラックスしたりして、精神面を癒す効用もあります。しかし、いくら「笑い」が良いと分かっても「面白いことがないと笑えない」という反論が出るかもしれません。

そこで、「笑いヨガ」についての話をします。「笑いヨガ」は笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。1995年にインドの医師であるマダン・カタリナ夫妻が、仲間と一緒に公園に集まり、健康のために面白い話を持ち寄っては笑い合っていました。が、十日もすれば話のタネが尽き、解散してしまったそうです。その後、笑うと健康的な効果が思いのほか大きいことが分かったカタリナ医師は、ユーモア、ジョークに頼らず、理由なく笑う方法を考えついたそうです。脳は作り笑いと本物の笑いを区別できないため、脳に対しては同等の効果があるといわれています。笑いヨガは、その健康効果が認められ、今や世界中で取り入れられています。

笑うことは年齢や体力に関係なく、時間や場所もあまり制限されません。笑う気分だけでなく、笑う意思があれば誰にでもできます。ですから、自分の身体と心を癒すために、「笑い」を生活に取り入れてみる価値はありそうです。鏡の前でにっこりと笑顔を作るだけでも良く、「ハッ、ハッ、ハッ～」と声に出して笑うと、なおさら効果があるでしょう。

笑う門には福来る、皆さんが今年も元気で過ごせる一年となるように願っています。

☆ 相談開室日 (1月)

水曜日 午前11時～午後5時

1月 9日

1月16日

1月23日

1月30日

