



めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係
☎(48)1111 (内311・312)

笑って元気になる

「笑う門には福来る」と言われています。笑顔は、人の気持ちを和らげ、コミュニケーションを円滑にします。笑顔は、見る人を幸せな気持ちにさせますが、自分自身の健康にも良い効果があるようです。

笑いの効果

免疫機能が高まる
笑うことで、免疫機能活性化ホルモンが分泌されます。これにより、免疫力がアップします。免疫システムの一つで、がん細胞を破壊する作用のある「ナチュラルキラー細胞」の働きも活発になります。つまり、「笑い」は、がんなどの病気に強い体を作ります。

がんは、日本人の死亡原因の第一位で、三人に一人は、がんで亡くなっています。そのがんを抑える効果があるということは、健康を保つ上で大きな意味があると考えられます。

血行を促進する

笑う時は、腹筋などのさまざまな筋肉を使っています。筋肉が動くことにより、血行が良くなり、冷えや不眠の改善などに効果があります。脳への血流もよくなります。

また、腹筋を使うことは、便通をよくすることにもつながります。

ストレス解消

笑うと、リラックしている時や



寝ている時などに機能している副交感神経の働きが活発になります。笑うことで、リラックスしているときや寝た後の心地良さと同じ効果が得られ、ストレスの軽減に役立ちます。ストレスは、血圧を上昇させる原因になりますので、ストレスが軽減すれば、血圧を安定させることにもつながります。

ひらめきを与える

笑うと、脳波にアルファ波が多く現れ、集中力や記憶力が高い状態に保たれると言われています。

ストレスと上手に付き合うために、ゆとりのある生活を

ぐっすり睡眠
疲労やストレスでくずれた心身のバランスを回復させます。



ゆったり入浴
ぬるめの湯にのんびりつかれば、疲れた心が癒されます。



好き嫌いのない食事



栄養バランスのよい食事
朝食をしっかり取り、間食はなるべく避ける。

適度な運動
体を動かせば気分がリフレッシュします。



笑い遊び
心の緊張をときほぐす「笑い」と楽しめる「趣味」を持ちましょう。



「笑うこと」は、道具もいらさず、お金もかからない、手軽な健康法です。楽しいことをしようと思つくと、自然に笑う機会も多くなります。ぜひ自分が楽しめる機会を多くつくってください。悲しいときまで無理して笑うことはありません。泣くことで、過剰なストレス物質が、涙として外に出るそうです。我慢する必要はありません。