

笑ってストレス

わがまち
長田で



快笑

最近、こんなことはありませんか？

わけもなく疲れた感じがする
頭・腰などが痛くなる
すぐにイライラする、落ち込んでしまう
過食、過度の飲酒・喫煙 など

▽それは、あなたの心のSOSかもしれません・・・

大切なのは **早めの気づきとセルフケア** です

ストレスの多い世の中、ご近所のあったかい人情を大切に、地域の仲間と笑顔で暮らすことはだれもの願いです。笑うことはリラックスのために働く副交感神経の活性からストレスホルモンが消えたり、脳波がリラックスした状態に変わるなどのこころの健康効果があります。

そこで平成25年2月3日に開催された「わがまち長田で笑おう会」での中井 宏次氏の講演から、こころの健康につながる笑いの効用のお話をお届けします。ぜひ地域や職場・家庭で笑いを広げていきましょう！

監 修：NPO法人健康笑い塾主宰 中井 宏次 氏

編集・発行：第10期長田区まちづくり会議 にこやか部会

長田区保健福祉部健康福祉課

笑いの効用をご存知ですか？

笑いの効果でストレスを吹き飛ばし、
こころと身体の健康づくりを実践しよう！

その1：健康力がアップします！

免疫力を上げてがん細胞などとたたかうナチュラルキラー(NK)細胞を活性化し、がん、糖尿病、リウマチ、アトピー性皮膚炎、脳梗塞、認知症等の予防効果があるという、医学論文がたくさんでています。
笑いは、健康長寿への百薬の長です。(♡ 振作用があります!?)

その2：人間関係力が向上します！

貴方の笑顔が、コミュニケーションにはかせません。ただ、顔と顔を見合せて笑うだけで、親しみを感じ、コミュニケーションが始まります。これが、笑いの不思議な力です。
(中井先生お勧めの、ハイタッチもお忘れなく！ 手と手の触れ合いからつながりが深まり、笑顔が広がります。♡♡♡)

その3：創造力(脳力)が豊かになります！

笑うことによって、脳の血流量が増し、脳が活性化され、新しい発想が生まれ、人生が楽しく・おもしろくなります。(認知症の予防効果あり！)

笑いはすぐ効き、副作用のない薬ともなり、こころがうるおいます



顔が笑う　こころが笑う 脳が笑う？

NPO 法人健康笑い塾主宰
中井 宏次（日本笑い学会理事・薬剤師）

☆ いつも、自然な笑顔があふれる私に・・・

笑顔が苦手な顔で笑えない人もおられますよね。顔で笑えない人は、無理やり顔で笑わなくてもいいのです。顔で笑えない人は、こころで笑えばいい。こころが笑えば、自然と顔が笑い、笑顔になります。こころで笑えない人は、脳で笑えばいい。脳が笑えば、自然と顔が笑い、笑顔になります。いつも、自然に笑える顔になった方がいいですね。

☆ 顔の筋肉をほぐそう！

自然に笑うにはまず、顔の筋肉を柔らかくすることです。顔の筋肉が硬いと表情も硬くなります。まずは、毎朝、顔の体操をして顔の筋肉を柔らかくしましょう。自分の顔を鏡で見ながら、「あえいうえおあ」と、大きく口を開け、しっかり口の周りを動かしてください（数回繰り返します）。次に、えくぼができる筋肉（笑み筋）を舌で突きながら、舌を回します。舌の運動は同時に、頬の筋肉を鍛えることになり、顔の筋肉をほぐしてくれます。

☆ 自分のいい顔（笑顔）をしっかり脳にインプット

鏡を見て、「はははっ」「ひひひっ」「ふふふっ」「へへへっ」「ほほほっ」と笑ってください。大切なことは、自分の笑っている顔を鏡で見るということです。笑っている顔を見ると脳が喜び、脳が活性化され楽しくなり、発想力も豊かになります。毎朝続けて自分のいい顔（笑顔）をしっかり脳にインプットします。そうすれば、楽しいことがあったとき、自然といい顔（笑顔）になります。

貴方は、幸せですか？

「はい、幸せです」と答えられた方は、きっといい顔（笑顔）をされています。一度鏡に向かって「私は幸せです」と言ってください。そのとき、貴方は本当にいい顔（笑顔）をされています。

☆ それぞれの幸せ感について

ある病院での講演会で「幸せですか？」と患者さんに尋ねてみましたら「はい、幸せです」と全員が手を挙げられました。がんを患っている方が、「がんになって初めて、家族のありがたさや、医療スタッフの親切さを知ることができて本当に幸せです」と。全盲の方は、「この盲導犬に出会ったことが幸せです」とおっしゃっていました。


☆ 幸せ感を感じる大切さ・・・

『病気でなくても、幸せでないなら健康でない、たとえ、病気であっても、幸せなら健康である』という言葉があります。皆さんも、幸せ感をもって健康になり、心の底からいい顔（笑顔）になってください。

〔中井宏次氏経歴〕

1975年大阪薬科大学卒業後吉富製薬株式会社（現：田辺三菱製薬株式会社）入社。
2007年退職後、「NPO法人健康笑い塾」設立。大学の非常勤講師として「笑い与健康」「笑いと医療」等の笑いの講座を担当し人材育成・予防医学にも情熱を注いでいる。

平成24年度 長田区 こころに笑く健康川柳入選作

- | | | | | |
|-----|-------|---------|-------------|---|
| 大賞 | 愛をこめ | 塩ひかえ目に | 妻の味(他本たかの) |  |
| 大賞 | 休憩も | 大事を仕事と | 気づいた日(真田菜摘) | |
| 優秀賞 | ストレッチ | 筋と寿命を | 伸ばします(コキ吉希) | |
| 優秀賞 | 鉄人の | 足の影かり | 一休み(岡 千工子) | |
| 佳作 | 趣味ひとつ | 増えて笑顔が | 更に増え(梶 政幸) | |
| 佳作 | 月一度 | 医者を見に行く | 元気あり(熊崎 安襄) | |
| 佳作 | 笑い敵 | 出来る暮らしに | 足るを知る(春詠) | |

神戸市広報印刷物登録平成24年度第364号
広報印刷物規格B-1類 平成25年3月発行

R100

印刷用紙は、100%再生紙を使用しています。

リサイクル紙(A)

この印刷物は、印刷時の紙へリサイクルできます。