

ストレスの多い現代社会では、笑う機会が少なくなりがちです。最近の研究で、「笑い」は健康にも関係していることがわかってきました。笑いは、作り笑いでも良いといわれています。気がついたら、笑顔を心がけましょう。

「笑い」の健康効果をご紹介します。

## ◆免疫力アップ

笑うことで「NK（ナチュラルキラー）細胞」が活性化されます。NK細胞は、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させます。笑うと免疫力が高まります。

## ◆自律神経のバランスを整える

ストレスホルモンは、交感神経と副交感神経により分泌が増えたり、減ったりします。笑いににより、この2つの神経がバランス良く働きます。

## ◆脳を活性化

笑いは腹式呼吸となり、1回の深呼吸の約2倍、通常の呼吸の約3〜4倍の酸素を取り込めるそうです。

笑うことにより、  
大量の酸素を取り込み、  
脳の細胞が活発化します。

