

～ ヤマケイ通信 ～

■ いつもお世話になり、ありがとうございます。

■ 9月に入り、長かった酷暑もようやく一段落しました。朝晩はずいぶん涼しくなり、日増しに秋の深まりを感じる頃です。皆様は夏場の疲れなどは残ってないでしょうか。今月のヤマケイ通信は、「笑い」の効能についてです。(^-^)



「笑う」門には「健康」来たる

■ 最近、大声で笑いましたか？笑う門には健康来たるという言葉もあるくらい笑いには健康的で幸福なイメージがあります。実際に、喜劇やコメディなどを観て笑っていたら病気が治ったという話も聞かれます。では、笑いにはどんな効能があるのでしょうか？

「笑う」とどうなる？

■ 笑うと、生命活動を維持するために必要な神経、主に内臓器官の働きを私たちの意識とは無関係にコントロールしている自律神経に変化をもたらし、身体中に色々な刺激を与えます。自律神経には、交感神経と副交感神経の2つがあります。ストレスなどがかかると交感神経が優位になりリラックスすると副交感神経が優位になります。たくさん笑い、副交感神経を刺激する事により、体内のバランスが整えられ、血圧も下がり、また脳の血流量を増加させ、血液の流れも良くなります。逆にストレスにさらされ続けると、人間は交感神経優位の状態になり体内の組織破壊や細胞老化、血行障害などが起こり、がん、心臓病、高血圧、様々な病気を引き起してしまいます。

「笑い」でがん細胞を撃退！！

■ 私たちの身体は、ウイルス、有害物質など、多くの外敵と毎日戦っています。体内には数十種類の働きを持つ細胞があり、これらは連携して外敵の侵入を防ぎます。これがいわゆる免疫力です。健康な人でも、身体の中では1日約3000～5000個のがん細胞が発生すると言われています。それらのがん細胞を破壊するのがNK細胞と言われる細胞です。しかしこのNK細胞は脳の働きとつながっていて、脳がリラックスしている時にはしっかり働くのですが、ストレスを感じている時には元気がなくなります。いつも笑っている人はNK細胞が活性化し、免疫力が高くなって病気にかかりにくくなります。幅広い年齢層の方々に3時間にわたって漫才や喜劇などを観せて笑いの体験をさせた実験では、ほぼ全員の方の免疫系の数値が上がっていたそうです。日々忙しく仕事やノルマに追われている方は、知らず知らずのうちに眉間にしわが寄ってきてしまいます。時々、漫才や喜劇などを観て心から大笑いし、無理なく免疫力を高めるようにしましょう。

■ ご講読、ありがとうございました。次回来月号をお楽しみに(〇^)



有限会社 山本圭商店



■ 各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX06-6971-2201 www.tyoukou.jp