

「笑うだけで」アンチエイジングの効果あり？

あなたは最近、笑い転げるほど、涙がでるほど「大笑い」しましたか？

よく「箸が転んでもおかしい年頃」とよく笑う10代後半をいいますが、人は歳を重ねるごとに笑う回数が減る。また、笑わないから老いていくとの説もあります。

「笑い」と「老化」には深いつながりがあるとされています。笑っているとき、私たちの体内では「**βエルドルフィン**」というホルモンが分泌されます。

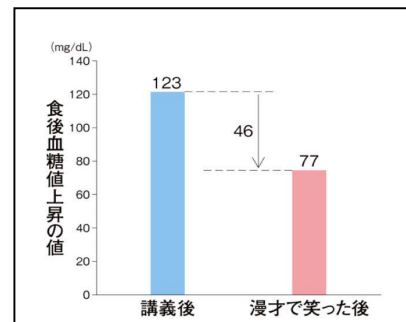


この **βエルドルフィン**は
抗酸化力を持つ(活性酸素を除去する)
免疫力を高める
血液循環を促す
ストレスを軽減する などの働きをします。

つまり 老化防止の効果が高いと言うことです。

笑うことで 顔の筋肉が鍛えられ、顔の血行やリンパの流れも良くなるため、たるみの改善・予防にもなります。笑う門には福来る！！今年は「笑い」を生活にとりいれて「福」を呼び込みましょう。

(渡部)



笑うことで強くなる体内の免疫細胞《笑顔を作るだけで効果がある》

私たちの体内には、リンパ球を中心としたナチュラルキラー細胞（NK細胞）・T細胞・B細胞・大食細胞など数十種類の細胞たちがお互い綿密に情報を交換しながらウイルスや細菌などの侵入を撃退しています。その免疫細胞たちのパワーの源は、私たちが明るく過ごし、大いに笑うことにあるという、驚くべき研究結果が出ています。NK細胞をはじめとする多くの細胞は、落ち込んだり憂鬱な気分だったりすると働きが低下し、逆に楽しく愉快地に過ごしている時は戦う力が強くなるのです。では、笑うとなぜNK細胞が元気になるのでしょうか。笑うと脳の前頭葉という部分に興奮が起きて、それが免疫をコントロールする間脳に伝達されます。そして無数の神経ペプチドという情報伝達物質を作り出します。楽しい笑いの情報は、善玉ペプチドとして血液やリンパ液を通じて身体の中に流れNK細胞の表面に付着します。それに反応したNK細胞の働きは活性化し、ガンを殺す力が強くなるのです。いわば笑いによって作り出された善玉ペプチドは、NK細胞が戦うための栄養源というわけです。反対に悲しみやストレスは悪玉ペプチドを作り出しNK細胞の働きを弱めてしまいます。職場など大声で笑える状況にないときは、笑顔を作るだけでも効果はあります。

毎朝3秒。洗面所の鏡に写った自分の顔を見ながら「ニコッ」とする。で、3秒静止。たったこれだけで心がリフレッシュします。時として精神的に笑える状態じゃないときがありますが、そんなときこそ、無理にでも自分のためだけに笑顔を作ってみてはいかがでしょうか

(玉井)