

知つとくと
ちよこつと得

みなさん、こんにちは。

昨年の暮れ、素敵なお優しい笑顔に出会いました。ある小さな集まりのイベントでぬいぐるみを手にした方の出来事です。箸が転んでも笑っていた年頃から70年ほど経っているご年齢でしょうか？

それはそれはぬいぐるみを手を抱えて喜んで話しかけてくる様子が少女のようでした。

優しい素直な笑顔向けられると、自然とこちらの表情も緩み温かく幸せな気持ちになります。

「笑う門には福来る」ということわざがあるように、笑顔には幸せな気持ちをもたらし、近年、気持ちを安定させるだけでなく、心身ともに様々な効果があることが医学的にも注目され、病気の予防医療の一つとして研究されています。

今回は、笑顔がもたらす健康促進効果をいくつか紹介します。



・幸せホルモンの分泌

笑うことで幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質（セロトニン・βエンドルフィン・オキシトシン）が分泌されて心身の安定や幸福感などがもたらされると言われています。

・脳の活性化・認知症予防

笑うと脳の血流の量が豊富になります。脳の血流量の増加により脳の働きを活発にし、集中力を高めたり、脳の「海馬」の働きを活発にして、記憶力をアップさせ、認知症予防、回復に役立ちます。

・ストレスの解消

笑いは、副交感神経にはたらきかけ、血圧を下げ心拍を落ち着かせて、心身をリラックスさせ、ストレスの解消にもなります。作り笑いでも大丈夫です。

・免疫力の向上

笑うことで全身に酸素が運ばれ、新陳代謝がよくなります。また、NK（ナチュラルキラー）細胞という免疫力をつかさどる細胞を活発にし、免疫力を高めてくれます。

最後に、

悲しく辛く笑う気分になれない時もあるでしょう。しかし、四季があるように、冬が終われば春が来ます、作り笑いでも大丈夫、頬の力を抜いて口の端（口角）を上げて笑ってみませんか？ どんな笑いであっても、身体にはよい影響が現われるのだそうです。笑っているうちに気持ちもきっと、丸くなり穏やかになるでしょう！

参考文献：日経 Gooday : <https://gooday.nikkei.co.jp/> 文・MITSUKO



杉並区いきいきクラブ連合会「健康教室」へのお誘い
「お口の健康と全身の健康の関係について」

講師：杉並区歯科医師会 歯科医師 渡辺政治政氏

日時：3月14日（金）13:00

場所：高齢者支援センター 多目的室

問合せ：杉並区いきいきクラブ連合会 副会長 三木 茂

無 料

☎ 03-3338-8833