

爽快通信



快整体院

〒324-0057

大田原市住吉町 2-11-6

TEL 0287(23)1203

ホームページ <http://kaiseitaiin.com>

😊 笑うことは健康に良い！ 😊

最近「笑い」が医学界で注目されています。笑うことによって、身体の免疫力が高まり、痛みを和らげるからだそうです。

♪ 笑いの効能 ♪

笑うことにより、

- ① 脳が刺激され、神経ペプチドという免疫機能活性ホルモンが分泌される。
- ② それにより、白血球の一つであるリンパ球でがん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させ、がん細胞の殺し屋として有名なナチュラルキラー細胞が活性化される。
- ③ モルヒネの数倍もの鎮痛作用と快感作用のあるベータエンドルフィンなどのホルモンも多く分泌される。

これらの作用により、身体が活性化され免疫力・自己治癒力の向上がなされます。

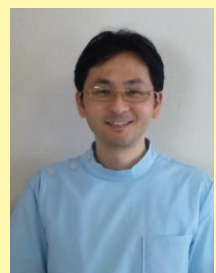
鎮痛作用については、こんな実験の報告もあります。鎮痛剤が手放せない重症のリウマチ患者 26 人に落語を聞いてもらったところ、わずか1時間笑っただけで、全員の痛みが楽になったとのこと。また笑いによって、全身麻酔をかけた時と同様の状態を作り出すことが出来るようです。

そして実は、作り笑顔でも、同じように身体が活性化され、ナチュラルキラー細胞の働きが活発になるそうです。

その他にも、多くのメリットがあります。

- ・笑いは腹式呼吸を促し、腹式呼吸によって、副交感神経の働きを助けて自律神経を整えます。
- ・副交感神経が活性化され、胃腸の痛みや便秘などが改善される。
- ・笑いでストレスが解消されると、血圧も低下し、心臓病などのリスクが軽減される。
- ・笑うと脳波にアルファ波が多く現れ、集中力・記憶力が高い状態になり、仕事などの能率をアップさせる。
- ・笑いはコミュニケーションを潤滑にし、人間関係を豊かにする。・・・etc。

※次号は、11月下旬の発行予定です。



「いんぎょ」

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

先月、市の健康診査へ行って来ました。朝7時半からの受付ということで、少し早めに三〇分前に行けば早く終わるだろうと思って、7時に現地に着いたのですが、驚きました。整理番号がなんと、八十三番でした。すでに大勢の人が待ち合い所に座って待っていました。早い番号の方は一体何時に来られたのでしょうか？それにしても健康診査の関係者の皆さんは、朝早くから本当にご苦労様です。

