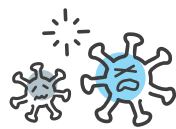


取り入れよう!



免疫アップ習慣



笑いのある生活で免疫力アップ

免疫はウイルスや細菌などの病原体から体を守ってくれるもの。笑いのある生活で免疫力を強化しましょう。

笑えば笑うほど免疫力が高まる

笑うと気分がよくなりますが、これは幸せホルモンと呼ばれるセロトニンなどの脳内ホルモンが分泌されるからです。免疫の大敵であるストレスも軽減して、免疫力アップにもつながります。

また、免疫細胞のひとつであるナチュラルキラー細胞(NK細胞)の働きも活発になります。NK細胞は、感染した細胞やがん細胞を見つけ次第、攻撃する免疫の要です。

さらに、免疫が正常に働くためには、自律神経がバランスよく働いていることも重要。笑うと交感神経が優位になり、その後急激に副交感神経が優位になることで、自律神経の働きが整います。

大いに笑って免疫力をアップしましょう。

免疫力アップ

セロトニン
などが
分泌されて
ストレス軽減

NK細胞の
活性化

自律神経の
バランス



笑いを生活に取り入れるコツ

大笑いだけでなく、クスッと笑う程度や作り笑いでも免疫力を高める効果があります。

人と笑顔で話す機会をもつ

家族や友人などと楽しくおしゃべりしていると、自然に笑顔になる。笑顔であいさつするだけでもよい。



鏡に向かって大きな声で笑う

「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい※」といわれる。笑う機会がないときは、鏡に向かって「あ・は・は・は」と笑う。

※アメリカの哲学者・心理学者のウィリアム・ジェームズの言葉。



笑う機会をたくさんもつ

コントや漫才、コメディ映画を観るなど、笑う機会をたくさんもつ。思わず笑顔になる動物の映像などでもよい。



笑う気にならないときは作り笑い

口角を上げて作り笑いをするだけでも、脳は笑っていると錯覚する。笑う気になれないときは、作り笑いをする。

