

1日10分の大笑い  
で難病克服

「笑い」には、健康にプラスの効果がたくさんあるようです。その1例。

アメリカのノーマン・カズンズさんは、体の激しい痛みと発熱をともなう難病にかかったとき、病院の治療と一緒に、ユーモア本やお笑いの番組、映画を見て、毎日10分間ほど大笑いをするということをつづけたところ、数ヶ月後には、仕事に戻れるほど症状が改善したそうです。

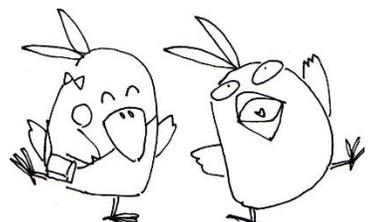


ストレスホルモン減少！

これも大阪で行われた実験です。落語を聞いた人の「ストレスを感じる」と出るホルモンの変化を調べたところ、落語を聞いた後にこのホルモンが減っている人がたくさんいました。さらに調べてみると、よく落語を聞いている人や、いつも声を出して笑っている人の方が、このホルモンの減り方が大きかったのです。つまり、ふだんよく笑う人ほど、ストレスはたまりにくいということがわかりました。



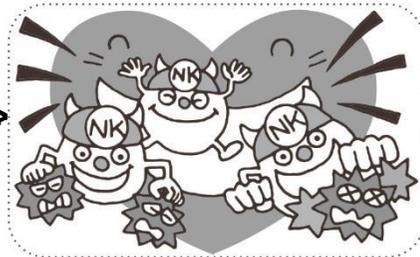
わら かど けんこう きた  
笑う門には「健康」来る



がんをやっつける細胞活発化！

日本での実験のお話。大阪のお笑い劇場で、ガンや心臓病の患者さんに漫才や新喜劇を見てたくさん笑ってもらい、ガンとたたかう「NK細胞」の働きを調べました。結果は、NK細胞の働きの数値が、ちょうどいい数値になったそうです。

歌を歌ったり、聴いたり、趣味を楽しんだりすることも、NK細胞を「ちょうどいい働き」に近づけるそうです。



わら かど ふくきた  
笑う門に福来る♡

「笑い」については、このほかにも、血糖値が下がった、アトピーが良くなった、認知症の予防にも効果があるのでは？などいい報告があります。

さらに、笑顔を作るだけでも健康にはいい！ということがわかっています。今年は、ぜひ、1日1回、鏡に向かってにっこりする習慣をつけてください。「笑う門に福来る」。新しい年を「笑い」で幸せなものにしましょう。

