

平成29年度 健康づくり講演会

「笑いは百薬の長」

～副作用なしのユーモアセラピー（お笑い療法）～

日時 2月17日（土）13:00～14:45

場所 ペスタロッツ館 夢ホール（鏡野町立図書館）【受付：12:30～】

講師 米津さち子さん（ユーモアセラピスト）

教育機関、老人保健施設等あらゆる分野で「笑顔のスペシャリスト」として全国各地で幅広く活動。会場みなさまへ、笑いと癒しをお届けします。

主催 鏡野町・鏡野町健康づくり推進協議会

入場無料

定員：100名
（要申込）



*参加を希望される方は、お名前、住所、連絡先をお知らせください。
*詳しい内容については、2月広報紙の差込チラシをご覧ください。

笑いの効用 ～一日一笑で健康に～

「笑う門には福来る」「笑いは百薬の長」ということわざがある通り、笑いには、心にも体にも良い「健康効果がある」と言われています。

笑いの3大健康効果

- ①免疫機能を高める：がん細胞やウィルスをやっつけるナチュラルキラー細胞（NK細胞）が活性化されます。
- ②血圧を下げる：副交感神経の働きで、身体をリラックスモードに変えます。
- ③血糖値を下げる：インスリン分泌の作用で血糖値上昇を抑えます。

その他にも、多様な効果があるようです。

- 1. 笑うと痛みがひく！ 笑うと“脳内麻薬”といわれる物質が分泌され、鎮静・鎮痛効果を発揮すると言われています。
- 2. 笑うと痩せる！ 大笑いすると腹筋や横隔膜を激しく上下させ、かなりの運動量になります。また、呼吸が活発になり、酸素消費量や血流が増え、中性脂肪を燃焼しやすくなります。
- 3. 笑うと冷えが解消する！ 笑って腹筋や横隔膜を存分に動かすと、全身の血の巡りが良くなり、手足が温かくなります。
- 4. 笑うと肩こりが治る！ 笑うと交感神経の緊張が緩み、心身がリラックスしてストレスが解消され、肩こりの緩和につながります。
- 5. 笑うと胃もたれしない！ 腹筋や横隔膜が動くと内臓のマッサージになり、胃腸の血流がアップ。胃酸やだ液の分泌も促進されます。
- 6. 笑うと傷が治りやすい！ 末梢の血液循環が良くなり傷やケガの治りが早くなります。また免疫が上がり自然治癒力もアップします。
- 7. 笑うと美肌になる！ 顔の表情筋が動き血行が促進され、肌の新陳代謝もスムーズに。
- 8. 笑うと頭がさえる！ 笑うことで“記憶の中核”と呼ばれる海馬（新しいことを学習する際に不可欠な脳の器官）の容量が増えると言われています。
- 9. 笑えば幸せになる！ “癒しのホルモン”と呼ばれるセロトニンと“ハッピーホルモン”の異名を持つベータエンドルフィンの分泌が促進され、幸福感がもたらされます。

日々、皆さんはたっぷり笑っていますか？ 健康づくり講演会で、大いに笑いましょう。