

笑い療法士

伊藤美佳・宮川三津子・芝あきこ

笑い療法をご存知ですか？

笑いによって自己治癒力を高めたい、笑いで病気予防の手助けをし
自然治癒力を高める療法で「副作用のない療法」と言われている



1. 笑いはいつから？

胎内



生理的笑顔(新生児微笑、自発的微笑)
本能によって無意識に起こる微笑み
胎内で7カ月ぐらいから色々な表情が見え
生後3カ月ぐらいまでの笑顔を
天使の微笑みともいいます



生理的微笑みは千パンジー
にも！！

社会的微笑 生後3カ月頃から目や耳の発達により
嬉しい時、楽しい時に笑顔がみられるようになる



人はどんな場面で笑うのでしょうか？

- 1. 楽しい時に現れる「**愉快的な笑い**」
 - 2. コミュニケーションツールとして使う「**社交の笑い**」
 - 3. 面白くない時、気まずい時に出る「**苦笑い**」
 - 4. その場の雰囲気を保つための「**作り笑い**」
 - 5. 本能的に出る「**極限状態の笑い**」
極度の緊張状態、ストレス状態に陥った時に自己防衛の為に出る笑い
-
- **笑いとは「楽しい、嬉しい」などを表現する感情表出行動の一つだが恐れなどの状態でも出る**

笑いの健康効果

1. 免疫力
アップ

筋力を高める

糖尿病・リウマ
チ・心臓病の予防

3. 血行の
促進

2. 判断力・
記憶力の
活性化

5. ダイエット
効果

ストレス軽減

4. 幸福感/
意欲の向上

アレルギー改善



1・免疫力アップ

免疫力・自然
治癒力アップ

- NK細胞 [ナチュラルキラー (天然の殺し屋)細胞] 活性化
身体の中では1日約3000～5000個のがん細胞が発生する。
がん細胞をやっつけるリンパ球の1割がNK細胞である。
NK細胞は笑うことで、わずか5分で活性化する。
- リウマチなどの免疫疾患の痛みを軽減 他

腹筋・横隔膜・表情筋

ホルモンバランスを
良好に保ち
肌キレイ

血糖値低下

楽しく無意識に
できる筋トレ

脳の活性化

集中力・記憶力が良くなり
仕事の能率アップ

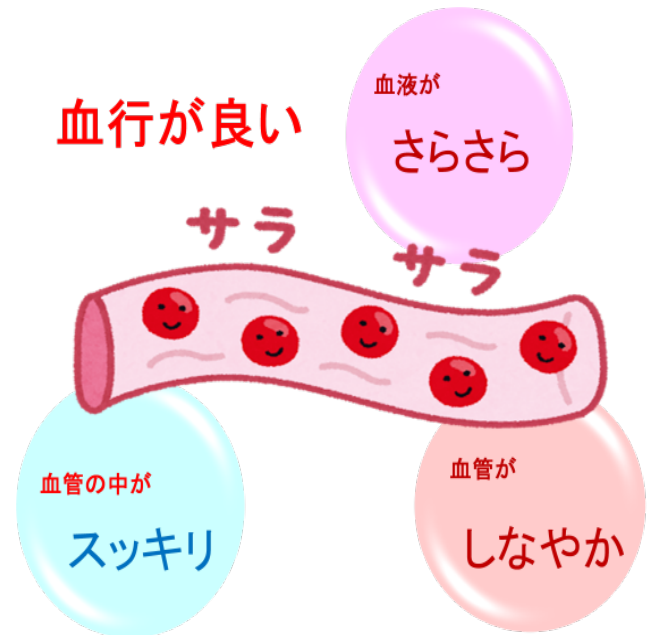
特に食後に笑うことで
急激な血糖上昇が抑えられる

2・記憶力、判断力の活性化

- 笑いは脳機能を高めてくれます。記憶力や判断力、思考力などが高まります。特に**海馬(記憶)**、**側頭葉(判断力)**などを司る器官
- 笑いは脳を活性化させ、いつもより記憶力が増しテキパキ判断を下せるといったふうに脳の機能を向上させる
- **笑う事でアルファ波を増加**
- アルファ波は脳をリラックスさせながら、更に脳機能を高める相乗効果を持つ脳波。
- 65歳以上の高齢者を対象に行った研究では「ほぼ毎日笑う人」はほとんど笑わない人に比べて約3倍、認知機能が保たれていると言われている。

3・血行の促進

笑うと体中の血行が良くなります。
自然と腹式呼吸になり血管が拡張する為です。
血流がよくなるとすべての細胞が活性化されます。
肩こいも解消され心身ともにスッキリとリラックスできます。



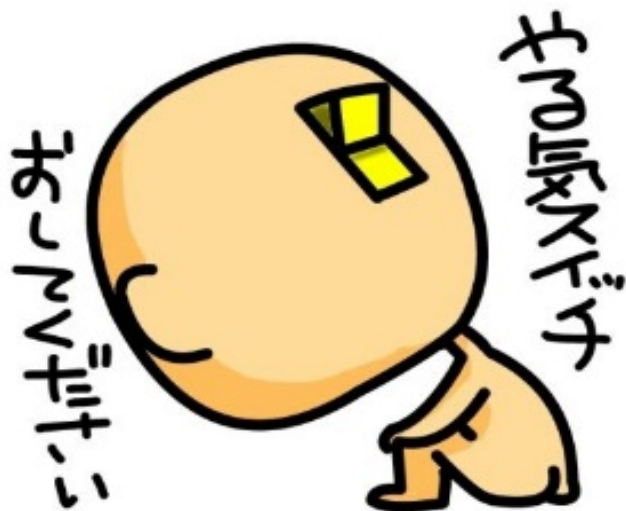
4・幸福感、意欲の向上

幸福感、やる気スイッチをオンにしてくれる

笑う事でエンドルフィンというホルモンが分泌。

強烈な幸福感を与えてくれ、脳内麻薬と呼ばれモルヒネの数倍以上の鎮静作用があるといわれる。

またドーパミンも分泌 やる気やプラス思考を高めてくれる。



5・ダイエット効果

なぜ笑う事がダイエットになるのか？

- 笑っている時、私たちは「**腹式呼吸**」をしている
- 腹式呼吸は、お腹を膨らませたい凹ませたいする呼吸法で**腹部のインナーマッスルを鍛えることが出来る。**
- **自然と筋肉を刺激できる**
- **また、バストアップに欠かせない**大胸筋**も使う呼吸法で、**女性らしいボディ作りにも有効**と言えます。
普段の活動時に私達が行っている「**胸式呼吸**」よりも酸素を多く取り込めるため、**基礎代謝も高まり、憧れの痩せ体質をGET**できます**

実際に笑ってみましょう



10分間の行動での消費カロリー比較

	軽く笑う	散歩	大きな声で笑う
消費カロリー	約10kcal	約27kcal	約30~40kcal

笑いの効用を調べた主な例

伊丹仁朗・すばるクリニック院長、昇幹夫・元気で長生き研究所長ら(1994)

通院中の患者8人を含む男女19人が3時間、漫才や喜劇などを楽しみ、14人が鑑賞前に比べ免疫を担うナチュラル・キラー細胞の働きが活性化

吉野槇一・日本医科大学名誉教授ら(1996)

関節リウマチ患者26人が1時間落語を鑑賞。ストレスを感じると増えるホルモンのコルチゾールと、炎症を悪化させる生理活性物質のインターロイキン6が鑑賞前に比べ減少

村上和雄・筑波大学名誉教授ら(2003)

中高年の糖尿病患者19人を対象に、昼食後に講義を受けた場合と漫才で笑った場合で血糖値の変化を計測。漫才の後では血糖値の上昇を抑制

大阪府立健康科学センター(現・大阪がん循環器病予防センター)(2008)

大阪府下の65歳以上の男女738人を対象に、声を出して笑う頻度と1年後の認知機能の変化を調査。笑わない人ほど認知機能が低下するリスクが上昇

**それでは皆さんも
笑い療法を体験し
笑いの処方箋を作ってみましょう**



笑いの処方箋を
多くの皆さんに処方してください！
＼(°V°)／