

# 笑いの健康効果



## 笑いは何にも勝る 免疫アップの秘訣

笑うことでさまざまな良いことがあります。免疫力アップ、自律神経のバランスの改善、脳の活性化、呼吸と筋力の改善、そしてもちろん美肌につながります。笑うことで顔筋が活性化され、イキイキとした表情やリフトアップも期待できます。心と体が元気になります。免疫力アップでは、笑うと「NK(ナチュラルキラー)細胞」が活性化されることは、多くの研究でわかっています。NK細胞は白血球の一種です。私たちの免疫力を向上することで、心身のあらゆる状態を改善していきます。自律神経のバランスが整えられます。笑うことで、緊張モードの交感神経から、リラックスモードの副交感神経へとバランスよく移行しやすくなります。脳内ホルモンの幸福感をもたらすエンドルフィンが分泌されます。プラス思考になりやすくなります。脳の海馬が活性化されることで記憶力がアップします。笑うと腹式呼吸になり、大量の酸素を消費します。笑った時の酸素摂取量は、1回の深呼吸の約2倍、通常の呼吸の約3〜4倍になるそうです。



## 緊張が解ける時が ポイント

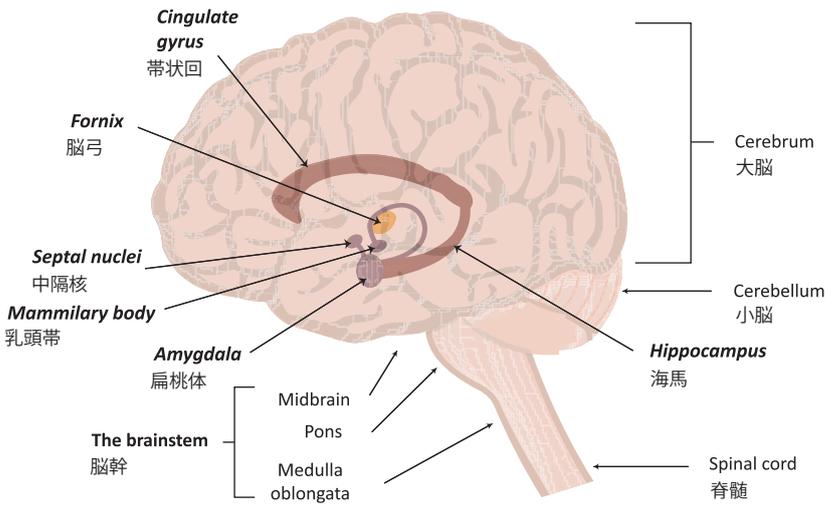
笑いには、楽しい、愉快な時に出る「快の笑い」、人と挨拶を交わす時などのコミュニケーションの場面が出る「社交場の笑い」、緊張が緩んで安心した時に出る「緊張緩和の笑い」の3つの種類があります。健康に効果のある順番は、緊張緩和の笑い、快の笑い、社交場の笑いの順です。バラエティ番組を見て笑うよりも、緊張が解けて溢れる笑いの方が効果があるとは興味深いですね。ここはポイントになります。

# 香りとおフェイスシャルヨガを取り入れる

嗅覚は人間の五感のなかで最も原始的で本能的な感覚です。香りは脳に直接作用します。香りは鼻腔から脳の中央深部にある大脳辺縁系へ到達し、さらに視床下部へと伝わります。大脳辺縁系は、食欲、喜怒哀楽など本能に基づく行動や情緒、自律機能に大切な役割を果たしています。視床下部は自律神経の最高中枢であり、交感神経と副交感神経のバランスは内臓の健康や免疫力に大きく関わり、直接的に肌の状態に影響します。「香りで美しくなる」と言うのは大袈裟でもありません。

## The Limbic System

脳の大脳辺縁系



最高級の天然のダマスクバラ花油とダマスクバラ花水のみを使用した、希少価値の高い天然香水、rose du bleu clair(ローズドブルークレール)。自然で上質な香りを身にまとうことで、より一層輝くお肌へ近づきます。P.12~13にはお得な割引クーポン情報も！



## フェイスシャルヨガ

健康だけではない、美容に最高の笑顔のトレーニング

顔筋を正しく動かすことは、即効性と確かな効果が見える美容トレーニングです。この顔筋や顔の表情を動かすと、心が前向きになることが研究でもわかっています。次ページでは、フェイスシャルヨガのトレーニング方法をご紹介します。