

笑いの効果

皆さんは最近笑っているでしょうか？
「笑う」という行為は心身ともに様々な効果をもたらしています！



ちよつと
いらはなう！

保健師からの

【免疫力アップ】

「笑う」ことで免疫機能ホルモンが分泌され、白血球の一つであるリンパ球のナチュラルキラー細胞が活発に働きます。ナチュラルキラー細胞とは、がん細胞や細菌に感染した細胞などを攻撃して死滅させてくれる細胞です。つまり、「笑う」ことで免疫力がアップします。他にも「笑う」ことで横隔膜が動き、胃の消化を助けたり便秘解消効果もあります。

【ストレス解消・リラックス効果】

交感神経、副交感神経についてまず説明しましょう。

交感神経は運動したり精神的に緊張したりするときに活発に働き、さらに精神的な刺激「強い恐怖を感じたとき」「興奮したとき」「怒り」「緊張」「悩みや不安」などにも反応し働きます。

副交感神経は、体を緊張から解きほぐし休息させるように働く神経で、食事をした後や夜眠るときなどに活発になります。

ストレスが高まると、交感神経が活発になりアドレナリンなどのホルモン分泌が増え、興奮した状態になります。つまり、ストレスがあるときは、交感神経がすごく働いている状態です。たとえば電気ならスイッチONの状態です。しかし、「笑う」ことで副交感神経が活発になり、体を休めようとする機能が働きストレス解消の手助けとなります。電気ならOFFの状態です。そのため副交感神経が活発になると、リラックスした気分になれます。

【美容効果】

笑ってばかりいると、しわが増えて大変と思いませんか？

でも、顔には表情筋と呼ばれる筋肉が20種類以上あり、使わないでいると筋肉がどんどん衰え老化が進みます。笑って筋肉を使うことで血行がよくなり、また細胞に元気を与えてくれるホルモンもできるので、美容に効果があります。逆に、ストレスがあつたりいつも怒った顔をしていると、脳からノルアドレナリンが分泌され、肌のハリやツヤにも悪影響を及ぼします。

今の時代ストレスが慢性的にかかっています。笑うことでスイッチをきりかえてみませんか？



ふるさとの味講座

12月17日(金)、公民館講座「ふるさとの味講座」が開催されました。

今回のメニューは「手打ちそばと大柚子の砂糖煮」でした。

参加した16人は、初めてのそば打ちを「見て」「打って」「食べて」真剣に、そして楽しそうに学んでいました。