



笑いがもたらす健康効果 第34回

笑う体操「笑いヨガ」のすすめ

楽しくて笑ったり、うれしくて笑ったりする場合に得られる健康効果と、笑う体操（つくり笑い）として笑った場合に得られる健康効果には、大きな差がないことを知っていますか。今回は、こおりヘルスアップDAYで講演を開いた県立医科大学の大平哲也主任教授が語る、笑いがもたらす健康効果について紹介します。

「笑いヨガ」のすすめ

福島県立医科大学医学部疫学講座
主任教授 大平哲也さん



1999年、筑波大学大学院医学研究科博士課程修了。大阪大学大学院医学系研究科社会環境医学公衆衛生学准教授などを経て、現職に至る。専門は、公衆衛生学、疫学、予防医学、内科学、心身医学。笑い、運動、音楽などの効果的なストレス解消法について、実践的な研究を行っている。こおり健康楽会の委員として、町の健康づくり推進にも取り組んでいる。

笑いというのは、感情を脳が認識することで生まれます。つまり、おもしろい、楽しい、うれしいという感情に対し、脳が体へ送る指令・反応が笑いなのです。

これに対して、笑いヨガ（笑う体操）とは、感情に対する反応ではありません。自ら笑顔をつくり、笑い声をあげているだけの、いわゆる「つくり笑い」をすることです。しかし、脳がおもしろいと認識して現れる本当の笑いも、表面だけのつくり笑いも、「笑う」という行為に

差はなく、体に与える効果もほぼ変わりません。どちらも自律神経（無意識に内臓や血管などを調整する神経）や血流などに、良い効果をもたらすのです。リラックスするときに働く自律神経の一つである副交感神経は、笑うことで優位になり、緊張が解けて気持ちが落ち着いてきます。さらに、腹式呼吸の作用によっても、自然とリラックスできる効果が得られるのです。



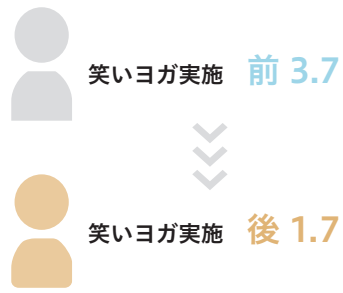
笑いヨガの優れた点は、誰でも簡単に実践できることです。特別な道具は必要なく、椅子に座ったまま、あるいは寝たままでも行えます。

笑いヨガの効果

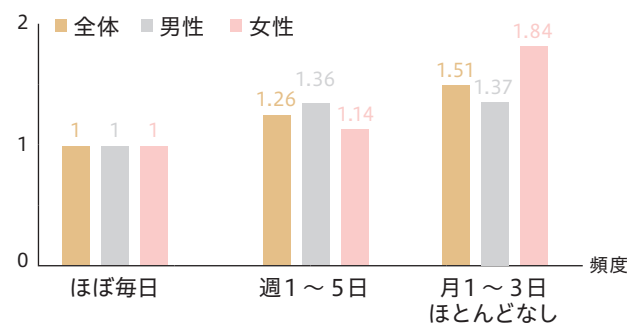
◆ストレスホルモンが低下

笑いヨガは、笑いのツボは関係なく、とにかく笑う体操です。実際に、笑いヨガを行った前後の cortisol（ストレスホルモン）を計測してみると、被験者20人（男性2人、女性18人、平均年齢66・3歳）の平均数値が、3・7から1・7まで大きく低下しました。

ヨガ実施前後の cortisol 変化量



笑う頻度と糖尿病の有症率



◆よく笑う人ほど

糖尿病になりにくい

約5,000人に、日常生活で声を出して笑う頻度を調べ、①ほぼ毎日笑っている人、②週に1~5日笑っている人、③月に1~3日もしくは、ほとんど笑っていない人の3つに分類してみました。すると、①のほぼ毎日笑っている人に比べ、②は1・26倍、③は1・51倍も糖尿病の有症率が高いことが判明したのです。

笑いの効果

- ストレス、うつ症状の緩和
- 痛みの緩和
- NK細胞の働きが正常化 = 免疫力の向上
- 自己治癒力の向上
- 腹式呼吸による血流改善
- 血圧、血糖値の改善
- 自律神経のバランスを整える
- プラス思考になり幸福度向上

人生楽しく心疾患予防

笑いは、循環器系にも好影響を与えることが分かっています。40から69歳の約9万人に対し、人生を楽しんでいるかどうかの質問調査を行い、その後12年間、虚血性心疾患や脳卒中の発症との関連を調べた調査では、人生を楽しんでいないと答えた人は、楽しんでいないと比べ、虚血性心疾患で亡くなるリスクが1・91倍、脳卒中で亡くなるリスクが1・75倍高くなるということが明らかになっています。これらの効果は、ほんの一部にすぎません。笑いは大いなる可能性を秘めているのです。

広告

広告