

神奈川糖尿病デー2011

笑ってもっと健康に ～笑み筋体操～

林啓子

NPO笑み筋体操ハッピーネット会長

(株)らふえる代表取締役

(元筑波大学大学院教授)



**笑いはどうして
健康にいいのかな？**



笑い方は2通り

Smile系



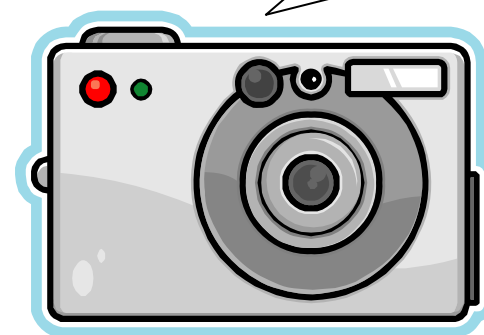
Laugh系



スマイル 笑顔を作ってみよう！



はい！
チーズ！

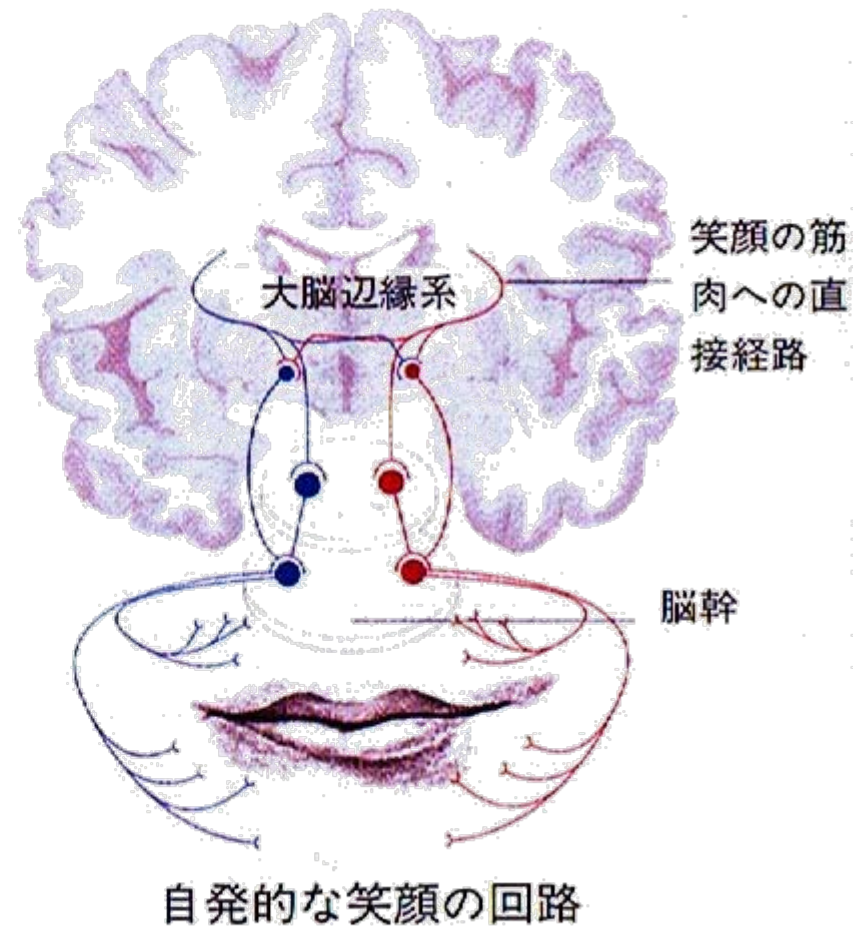
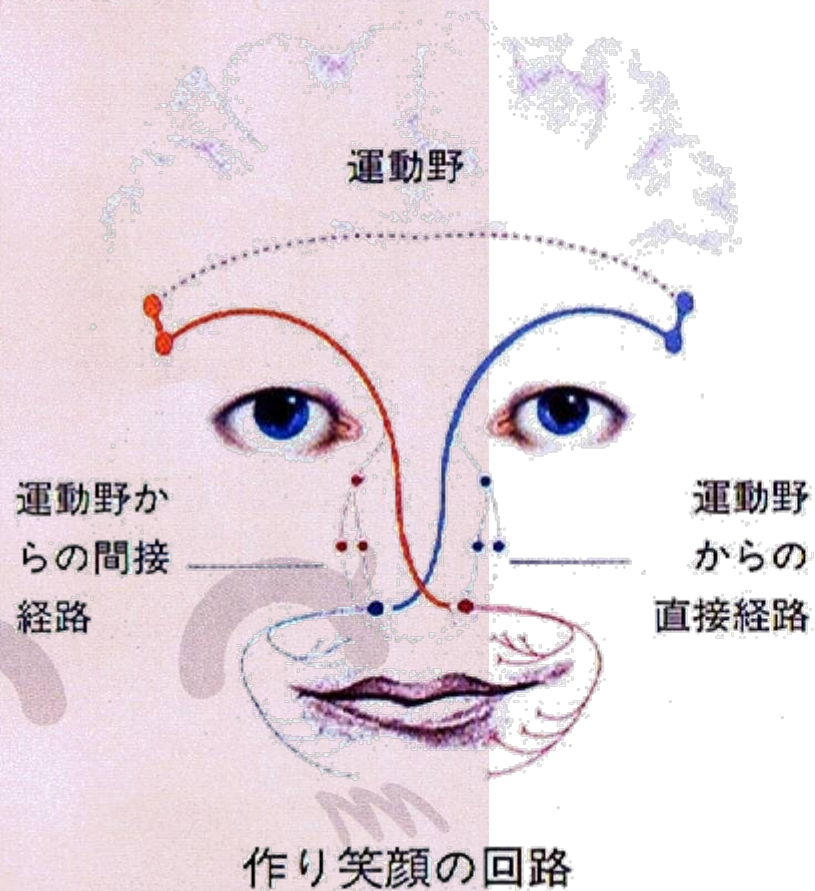


随意的笑い
(作り笑い)

不随意的笑い
(自然発生的笑い)



目が笑う？

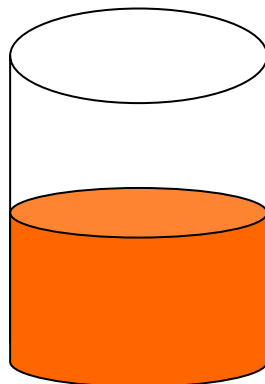


リタ・カーター：脳と心の地図帳、2003、p123



コップ半分の飲み物を見たときに、
あなたはどのように思いますか？

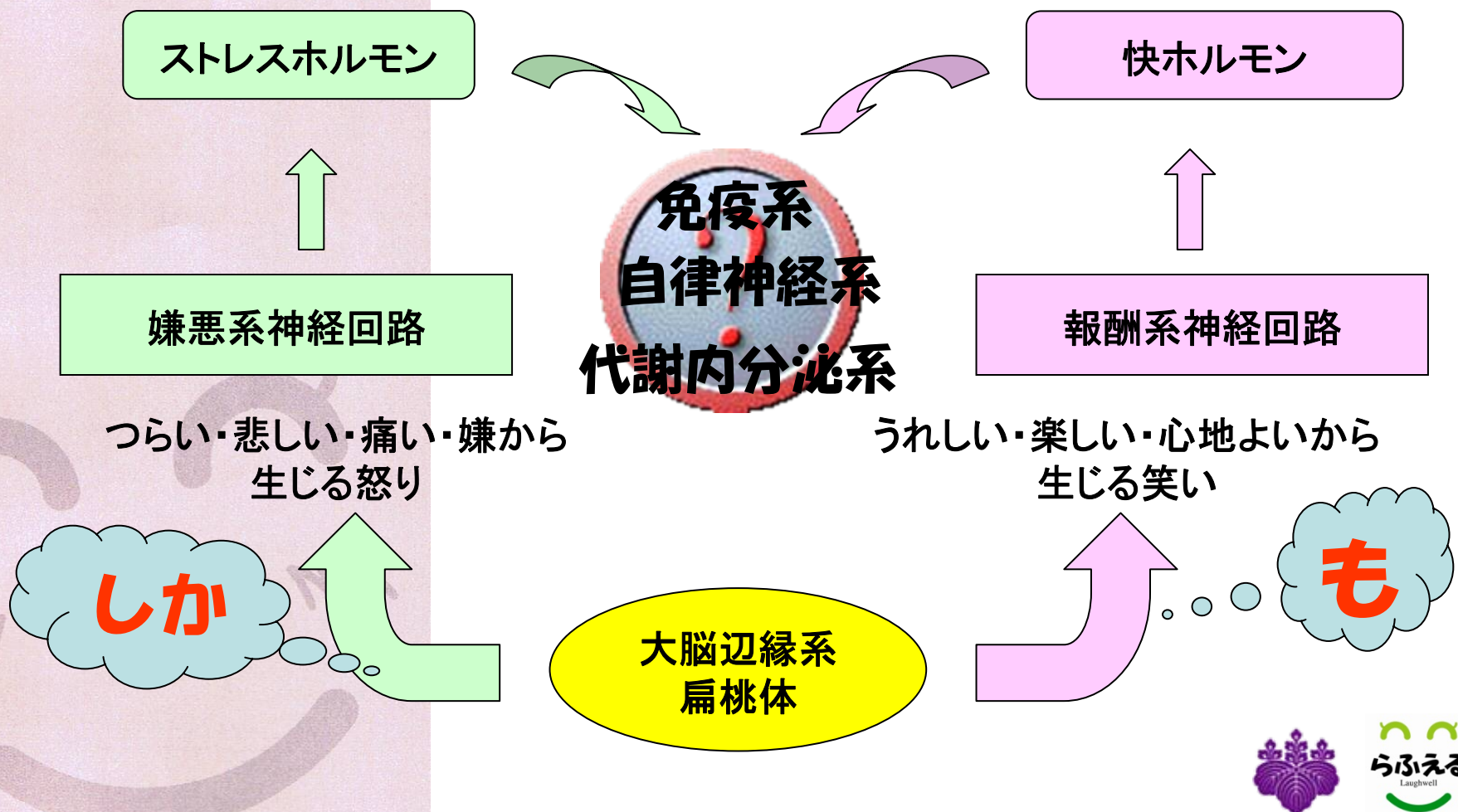
半分**しか**ない！



半分**も**ある！



ものは考えよう・・・考え方が健康に影響する





これが、大笑い・・・
英語でlaugh（ラフ）！



笑いは

は ひ ふ へ ほ



大きな声で、は・は・は・・・・

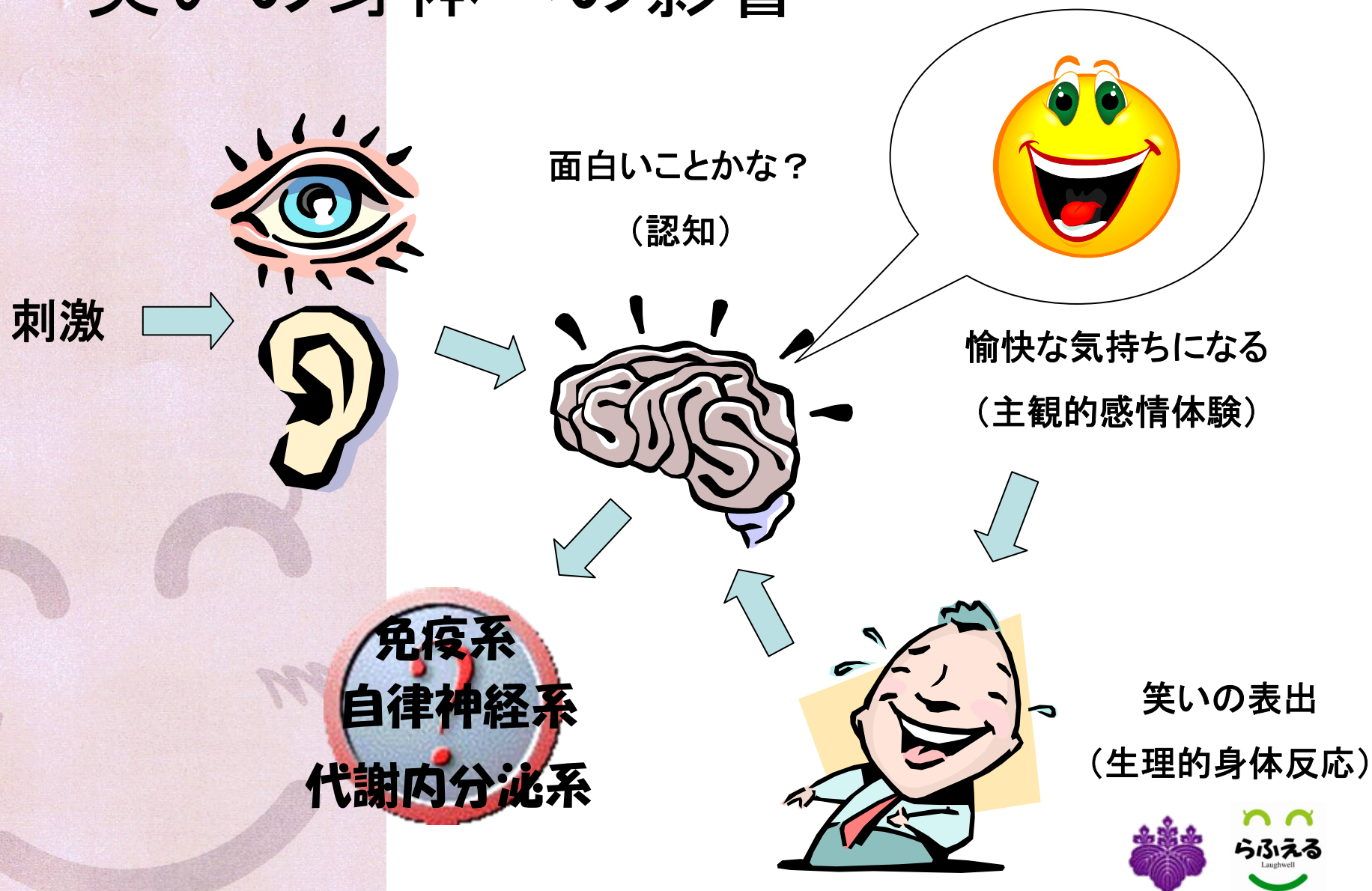
大笑いの効果

大笑いは、腹筋や呼吸筋、時には四肢の筋肉を動かし、運動効果を生み出す

吐く息中心の大笑いは、副交感神経を刺激し、交感神経の高ぶりを抑えリラックス状態を生み出す。



笑いの身体への影響



笑いの研究の始まり

1976年：ノーマン・カズンズの体験

Anatomy of an illness (as perceived by the patient).
N Engl J Med, 295: 1458-1463, 1976

1989年：バークラ（米国） 笑いがNK活性、ACTH、コルチゾール、 β エンドルフィンなどを変化させることを発見した。



現在に至るまでに笑いと免疫系の研究が盛んに行われている。



笑いは食後2時間血糖値の 上昇をおさえた



実験風景

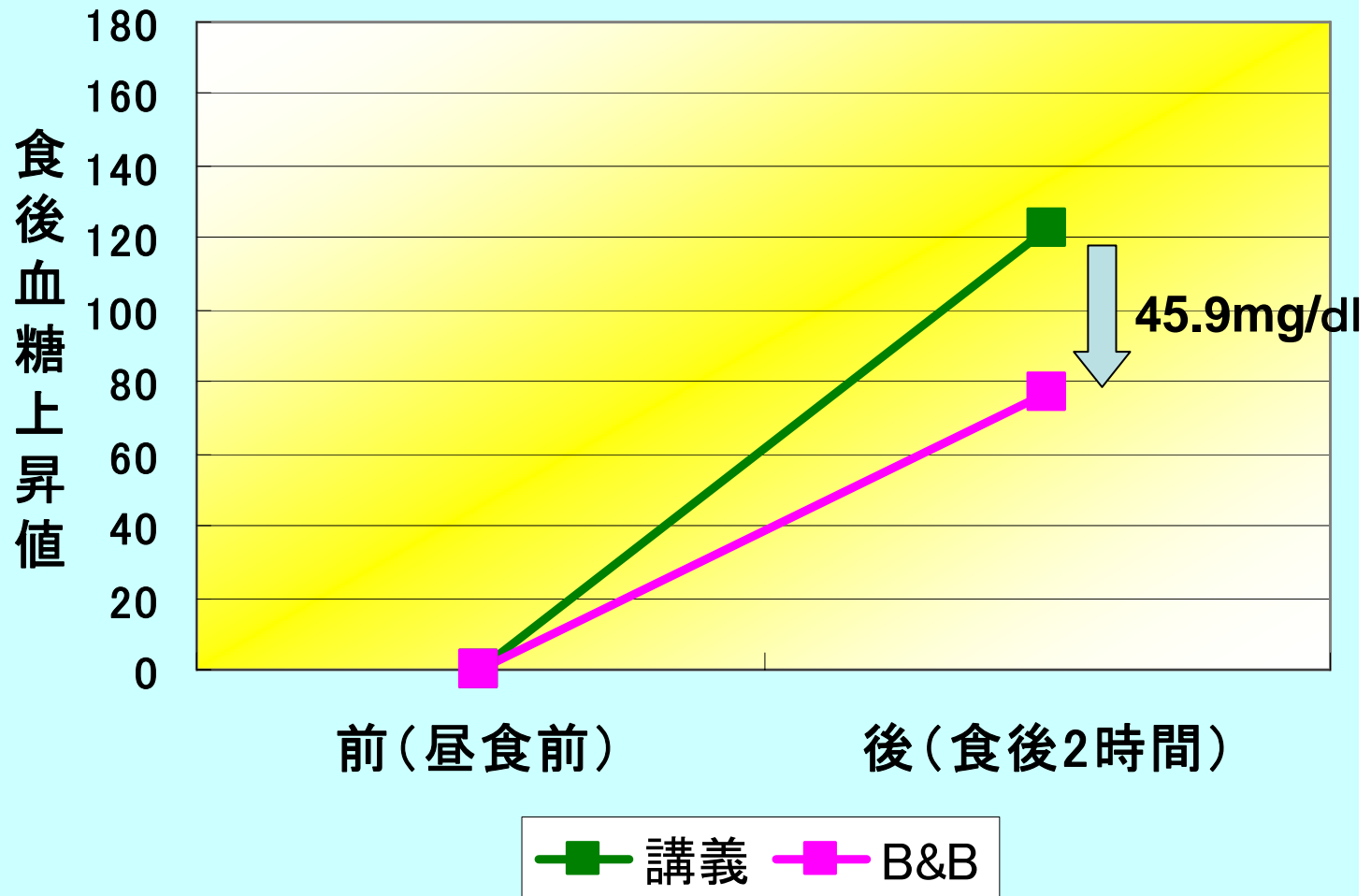


講義：血糖値の話

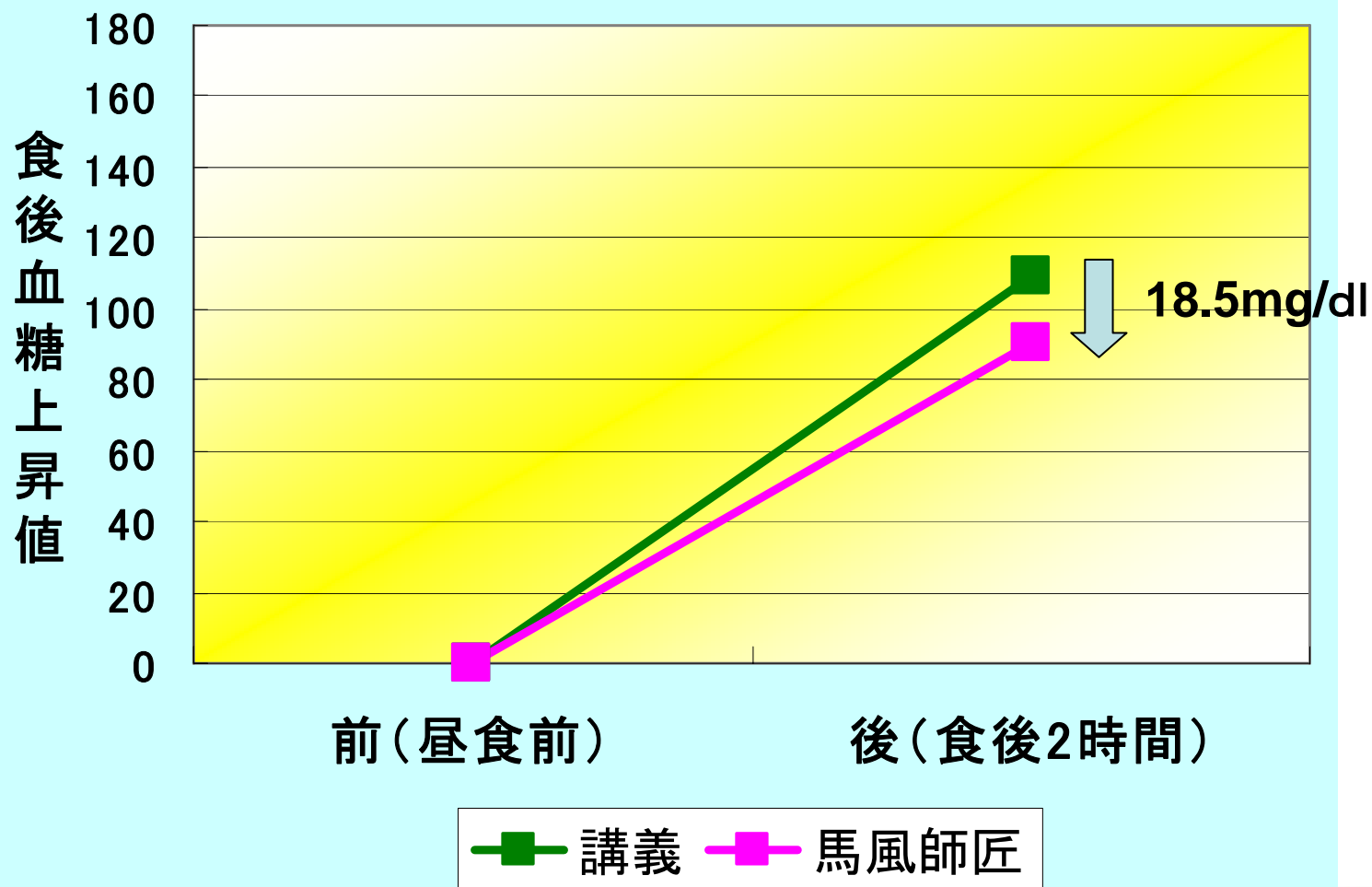
落語：鈴々舎馬風師匠



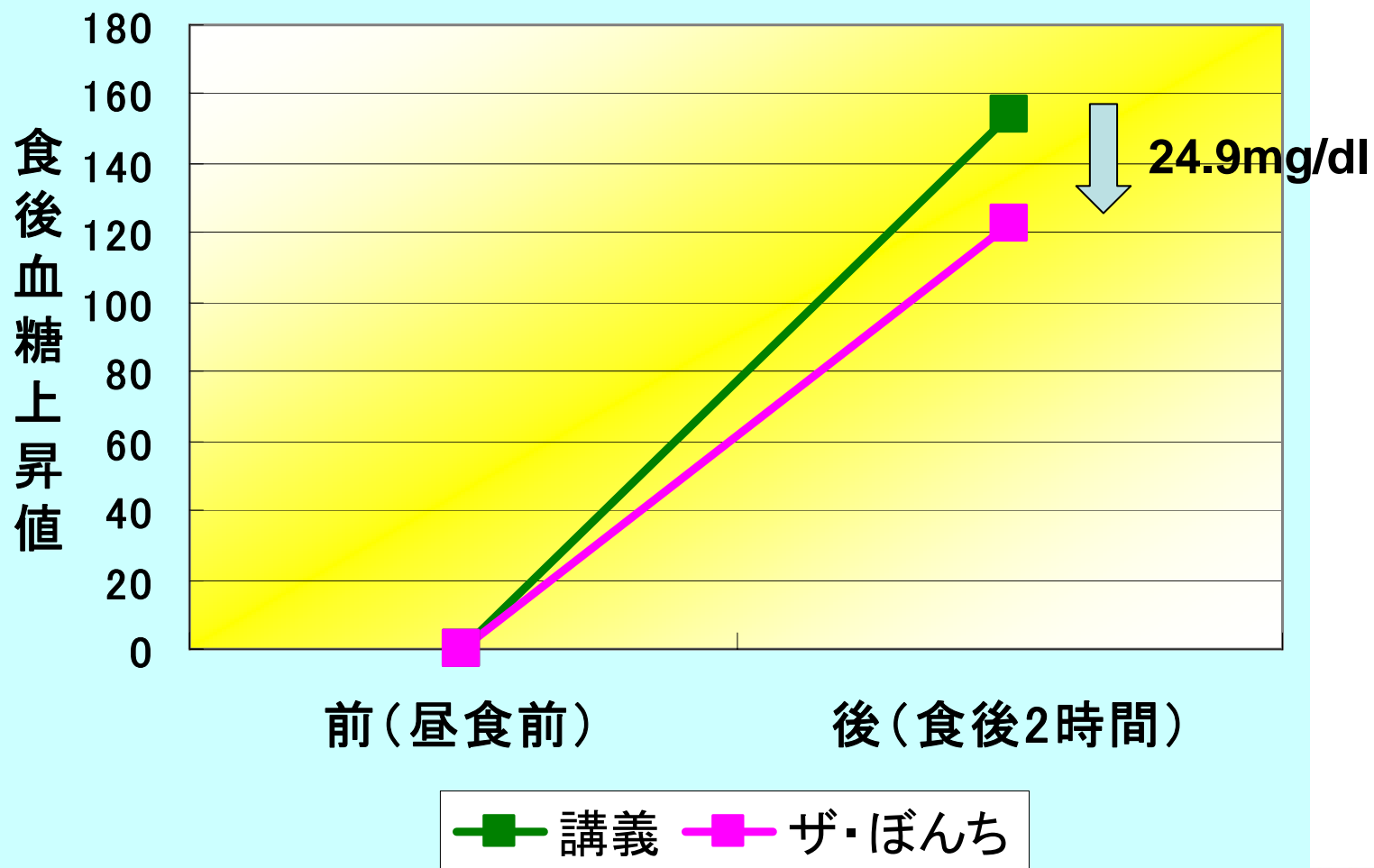
B&Bの漫才で笑った時の血糖値の変化



鈴々舎馬風師匠の落語で笑った時



ザ・ぼんちの漫才で笑った時



**笑いのある生活が
血糖コントロールを改善した**

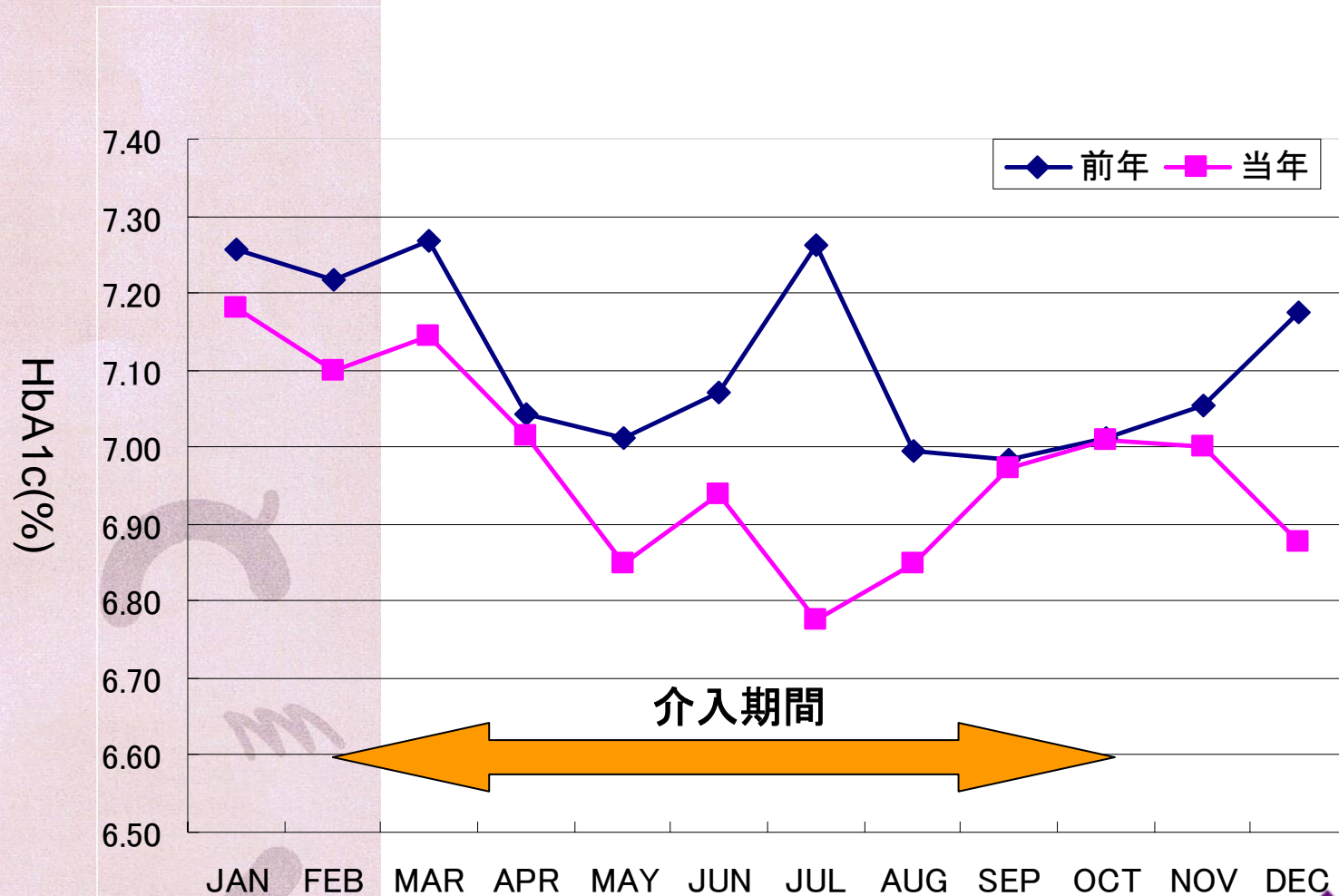


笑いと糖尿病研究仮説：長期的効果

笑いによって生み出される前向きな気持ちが、生活習慣の改善（食事療法や運動療法）に取り組む意欲につながり、長期的に血糖コントロールが改善できる。



HbA1c の変化



笑いのチカラ

笑いの短期効果：生理的効果

ストレスのリセット効果による身体恒常性の維持

笑いの長期効果：心理的効果

笑うことにより、ネガティブ感情がリセットされ、前向き感情が生まれてくる

笑いは病気を治すことはできないかもしれないが、病気を治そうとする力をくれる・・・

TVドラマ 「笑顔くれた君」より 2008.3.15 放送

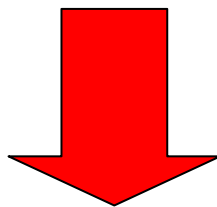


笑い上手になるために・・・

笑いを作る筋肉がよく動くようにする。

楽しい、おもしろいという感情がよく働くようにする。

楽しい、おもしろいという気持ちにさせる脳内物質がたくさんでるようにする。



笑み筋体操



のばしていい顔！えびす顔





