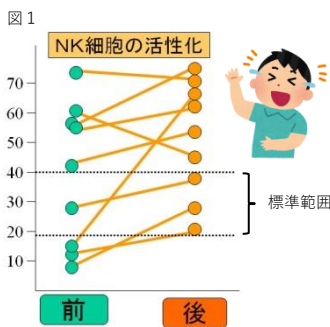


コロナウィルスは “笑い”で撃退！

■吉本新喜劇とNK細胞

1994年、大阪の『なんばグランド花月』においてがん患者を対象に笑いの実験を行いました。吉本新喜劇を観る前と観た後に被験者の血液を採り、血中のNK細胞（ナチュラル・キラー細胞）の活性化度を調べました。NK細胞とは、ウィルスやがん細胞を攻撃する免疫細胞で、この活性化度が低いとがんにかかりやすくなります。

吉本新喜劇を観た後では、NK細胞の活性化度が低かった人は活性化度が標準範囲まで上昇しました（図1）。笑うと免疫力がアップすることが示されたのです。この実験を皮切りとして、日本において笑い与健康との関連を調査するというトレンドができたといわれています。



（伊丹仁朗ら、「笑い」と免疫能『心身医学』34(7): 565-571.）

■笑いは有酸素運動？！

息苦しくなるほど大笑いしたことはありませんか？笑いを運動として捉えると、「下腹部に力を入れて息を短く吐く運動」といえます。これは、腹式呼吸の動作と同じですが、短く吐くことで腹直筋や横隔膜などをより大きく活動させることとなります。胸式呼吸が1回で500mlの換気を行うのに対し腹式呼吸は2000mlにもなるといわれており、短い時間で多くの酸素を取り入れる動作は、有酸素運動としての健康効果に近いものが得られます。

- 呼吸数増↑
- 呼吸筋活躍↑
- 体内の酸素濃度増↑
- 血圧低下↓
- ノルアドレナリン増加↑
- NK細胞活性化↑



自然な笑顔が素敵な人（ワニ？）は魅力的です♪



さくちゆうき「100日後に死ぬワニ」より

いつもの生活にほんの少しをプラス♪

肩回りのトレーニング

- 鍛える筋肉 肩、背中
方法 ①肘を直角に曲げたまま
②背中側で左右同時に引き寄せる
③リズミカルに行う
★5～10回繰り返しましょう



動画で運動を確認できます



肩回りのストレッチ

- 伸びる筋肉 肩
方法 ①手の平を外側へ向けて
②斜め下へ伸ばした腕を
③もう一方の手で小指側を引き寄せる
★10秒以上気持ちよく行いましょう



動画で運動を確認できます



■作り笑いでも免疫力はアップする？！

いつも笑顔を手がけたいものですが、実際には辛い、悲しい、腹が立つ…などなかなか笑ってばかりもいられません。そんなときには「作り笑い」をしてみましょう。笑顔を作るために表情筋が動くと、その情報が脳に伝わって、脳は「自分は笑っている」と勘違いし、幸せホルモンが分泌されたり、ストレスホルモンが減少するそうです。ために、口角をギュッと引き上げてみてください。笑顔が形づくられれば、自然と楽しい感情が湧いてきて次第に本物の笑いになっていきますよ。

■笑顔を引き出すエクササイズ

あいうべ体操（表情筋と舌筋のトレーニング）

表情筋を活動させるのと同時に、口内環境を整える効果があります

- ①大きく「あ～」と口を開く
- ②「い～」と口角を引き上げる
- ③「う～」と口をすぼめる
- ④舌を伸ばして「べ～」

（一日30回を目安に）



割り箸トレーニング（笑筋のトレーニング）

口角を引き上げる筋力を養います

- ①割り箸を前歯ではさみ30秒キープ
※口角が箸よりも上のラインにくるように気をつける
- ②10秒休憩
- ③再び箸をくわえて口角を上げたら、箸を外して30秒キープ
（一日5回を目安に）

※痛みや違和感を感じる場合はトレーニングを中止してください。
※体力や体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。



今日のひとこと

いつも必ず自分に勝てる人間
なんて、そうそういるもので
はない。大切なのは、自分に
負けたとき、
「もったいなくならなければ」
と願うことだ。
三浦知良（サッカー）