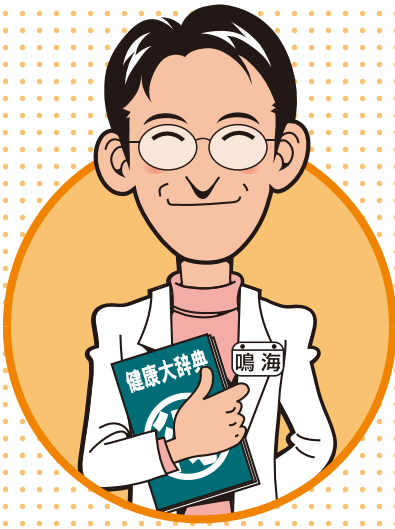


健幸タイム



たったの1分で、誰もが健康になれる！
しかも、とても簡単で、よく効く
「1分間でできる健康法」を紹介します。



今月の1分間健康法

笑うと、健康長寿が実現できる

〈主な効果〉

免疫力が向上する
痛みや不快が緩和される
自律神経のバランスが調う
朝までぐっすり眠りたい
風邪を引きやすい
なんとなく体調がよくない
元気が出ない やる気が出ない
気分が晴れない 便秘・下痢
高血圧・低血圧

長寿者は、笑いのセンスも一流だった？

世界最長寿としてギネスブックに載った鹿児島県の泉重千代さん。

114歳だった当時、報道陣から興味深い質問が飛び出しました。

記者「長寿の秘訣はなんですか？」

重千代さん「まあ、酒と女かのう。」

記者「どんなお酒を飲んでいるのですか？」

重千代「黒糖焼酎を薄めて飲むんじや。」

記者「では、女性はどんなタイプがお好きですか？」

重千代「やっぱり、年上かのう。」

重千代さんより年上を探すのはなかなか難しいでしょう……。

双子の長寿姉妹きんさんぎんさんにも、楽しいエピソードがあります。

記者「テレビや雑誌など、すごい出演料でしょうね。お金はなにに使うのですか？」

きんさんぎんさん「老後の蓄えにします！」

長寿者はユーモアのセンスも一流ですね。(もしかしたら本気で言っていたかも知れませんが……) 泉重千代さんも、きんさんぎんさんも、とてもユーモアに溢れ、いつも笑顔の耐えない方だったそうです。「笑い」は健康長寿の秘訣と言えるでしょう。

笑うと健康になる

じつさに、落語を聴いたあとでリウマチの痛みや炎症を示す物質が顕著に減少した例や、漫才を聴いたあとで糖尿病患者の血糖値が大幅に下がっていた例など、笑いの効能はさまざまな研究で実証されています。

NK(ナチュラルキラー)細胞という免疫細胞が活性化することもわかっていますから、よく笑う人は病気にかけにくいのです。「バカは風邪を引かない」「バカは、よい意味でよく笑っている人」のことなのかもしれません。

「サタデー・レビュー」編集長やカリフォルニア大学医学部教授を務めたノーマン・カズンズさんは、著書『笑いと治癒力』(松田銃訳・岩波新書)の中で、病気を克服した自らの体験について次のように述べています。

「ありがたいことに、10分間腹を抱えて笑うと、少なくとも2時間は痛みを感じずに眠れるという効き目があった」

笑いには、痛みを和らげる効果もあるのです。

知り合いの落語家さんが「面白くて笑うのはあたりまえ。面白くなくても笑っていた方が健康にもぜったいにいいんです。その方が僕たちも助かる」と言っていました(笑)。

笑っていると、周りにも自然に笑顔が溢れます。笑いは、自分も周りも健康にしてくれる万能薬。まさに「笑う角には福来たる」ですね。

口角を上げるだけでも副交感神経は活性化しますので、1分間でできる「笑顔」をいろいろ試してみてください。

●鏡を見ながら笑ってみる

面白くなくても、とりあえず鏡を見ながら笑ってみます。30秒も経たないうちに、なんとなく気持ちが変わってきます。



●思わず笑顔になるグッズを周りに置く

家族やペット、楽しかった思い出の写真など、見るたび思わず笑顔になってしまうようなグッズを、自宅や職場などのあちこちに置いておきましょう。



●ペンをくわえる

ペンを横にして、奥歯の方でくわえます。自然に口角が上がります。笑ったときと同様の効果が期待できます。(注:縦にくわえないようにします。)



参考文献

『医者いらずになる1分間健康法』帯津良一・鳴海周平著(ワニブックス)

鳴海周平プロフィール



北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健康エッセイストとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる1分間健康法』(帯津良一氏との共著)『「小食・不食・快食」の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)『目覚めた魂』(滝沢泰平氏との共著) (すべてワニブックス)など。近年は、アースヒーラーとしても世界各地を巡礼。旅の記録をブログ「魂の紀行」で発表している。

エヌ・ピュア公式サイト
<http://www.npure.co.jp/>