



笑いがもたらす健康への効果！！



生活習慣病の予防

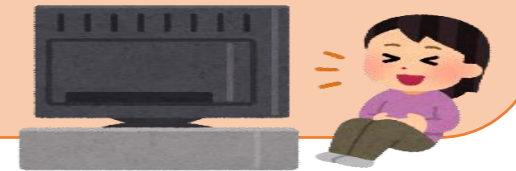


笑うことで腹式呼吸になり**高血圧**を予防することができると考えられています。また笑うことによって分泌されるホルモンが血管を拡げる作用があり、**脳梗塞**、**心筋梗塞**の予防につながると考えられています。



認知症・うつ病の予防

笑うことで**セロトニン**や**ドーパミン**という神経物質が分泌され**うつ病の予防**につながります。また笑うことで**脳の血流量**が増加して**認知症の予防**につながると言われています。



NK（ナチュラルキラー）細胞の活性化

NK（ナチュラルキラー）細胞はウイルスなどを見つけると**攻撃を行う免疫細胞**で活発になれば**感染症**や**がん**にかかりにくいと言われています。笑うことでこのNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化されると言われています。



交流の場が笑いの場

一番多く**笑いが生まれる場**が**人と交流する場**です。お住まいの地域の公民館でも**サークル活動**や**ミニデイサービス活動**があるのでぜひお友達を誘って参加しましょう。

「笑う門には福来たる」

