

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第97回)

### 笑顔で心身ともにいつまでも若々しく

2024.07.09



口角をキュッと引き上げた爽やかな笑顔は、スマートで若々しい印象を相手に与えます。また、お互いに笑い合える関係は、自分自身もストレスを感じることが少なくなり、仕事でも家庭でもポジティブになれると著者の私は考えています。この連載が始まってから結婚して家族が増えましたが、笑顔が絶えない暮らしは、仕事にもよい影響を与えていると実感しています。職場のメンタルヘルスとしても、笑うこと、笑顔でいられることは重要なのではないのでしょうか。自分の心身を整え、お互いの仕事のパフォーマンスを最大限に高めるために、今回は笑顔の効能や笑顔でいられるコツを考えてみたいと思います。

#### 笑顔は健康と若々しさに欠かせない要素

楽しいと感じたときに思いきり笑顔になり、面白いと感じたときに声を出して笑うことは、心身にとって次のような効能があるといわれています。

##### ●リフレッシュ・ストレス軽減

笑顔になることや笑うことは一種の興奮状態ともいえますが、それが急激に低下すると心身が緩み、自律神経を安定させません。また、緊張状態がほぐれると安心感が生まれ、ストレスの軽減にもつながります。

##### ●血行促進・代謝アップ

笑い過ぎて「おなかが痛い」などと表現される場合もありますが、笑顔になると表情筋、腹筋、横隔膜などが活発に動き、全身の血行を刺激します。笑ったときの呼吸は腹式呼吸になりやすく、酸素を大きく取り込むのでさらに体液循環がスムーズになり、新陳代謝が活発になります。笑うだけでもカロリー消費が進みます。

##### ●筋トレ・脳トレ

表情筋への刺激は顔周りの筋肉の衰えを防ぎ、シワやたるみ予防に役立ちます。また、血液の巡りがよくなると脳の器官が活性化し、脳内の「幸せホルモン」といわれるドーパミン、オキシトシン、β-エンドルフィンなどの分泌が増え、やる気や記憶力、幸福感が向上します。

#### 笑顔でいるためにポジティブ思考をルーティン化しよう

… 続きを読む