

# “笑い”がもたらす健康効果

『笑う門には福来る』と言いますが、笑いやユーモアが人に好ましい健康効果をもたらすことが知られています！



保健師：山口



## <笑わない人は死亡率が2倍！？>

山形大学の研究で、ほとんど笑わない人はよく笑う人に比べて死亡率が約2倍、心血管疾患の発症率も高いという結果が出たそうです。

## <笑うと不安や疲労の改善に！？>

近畿大学では、お笑いライブを鑑賞するお客さんの表情データを分析。お笑いを見た後でどのような変化があったかを解析したところ、緊張・不安・疲労といった項目で改善が認められたそうです。

声を出して笑うと有酸素運動になります。1日15分間笑ったりすると、15分間の散歩と同じくらいの運動量(20~40kcal)になるのだそう。15分間はずっと笑い続けるのではなく、楽しくおしゃべりしている間にハハハと笑っているイメージだそうです。

**免疫力アップ!**

**ストレス解消**

**認知症予防!**

**作り笑いでも効果あり!**



## バンザイ大笑い体操

両手を挙げて笑い声を出す！おかしくてもおかしくなくても体操のつもりで

