

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

January
2022



新年あけましておめでとうございます！

笑う門には健康来たり！今年はおおいに笑いましょう！

旧年中は格別のご厚情を賜り、厚くお礼を申し上げます。
新しい年が皆様にとって幸多き年になりますようお祈り申し上げます。
2022年の干支は、「壬(みずのえ)寅(とら)」。「陽気を孕み、春の胎動を助く」とされています。厳しい季節を乗り越え、生命力に溢れた年になるそう。今年も皆さま方が健康に過ごせるよう情報発信していきます。本年もご愛顧賜りますよう何とぞ、よろしく願いいたします。



免疫力を高める「笑い」の効果

「笑い」が心や体に良いことが科学的にもわかっています。笑うと脳の一部の「間脳」に刺激が伝わり、体の情報を伝達する物質である「神経ペプチド」というものが活発に生成されます。この神経ペプチドは、血液やリンパ液に乗って体内を巡り、NK(ナチュラルキラー)細胞の表面に付着しNK細胞を活性化します。NK細胞はウイルスや細菌に感染した細胞やがん細胞を見つけ次第に攻撃するため、活性化することで免疫力がアップするとされます。



笑う

神経ペプチドが活発に生成

NK細胞の活性化

免疫力のアップ

「あっはっはっは！」で心と体を健康に

免疫力以外にも健康に良い効果があります。

- ① **ストレス解消** 脳波のうちのアルファ波が増えて脳がリラックス。
- ② **脳の働きが活性化** 脳の海馬を活性化し記憶力がアップ。大脳新皮質に流れる血液量も増加し脳の働きが活発になります。
- ③ **血行促進** 思いきり笑った時の呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じ効果で、血行がよくなり新陳代謝も活発になります。
- ④ **自律神経が整う** 笑うと交感神経を促進し、その後急激に低下するためリラックス効果があります。交感神経と副交感神経のメリハリで自律神経のバランスが整います。
- ⑤ **筋力アップ** 大笑いするとお腹や頬が痛くなることでもわかるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。
- ⑥ **幸福感と鎮痛作用** 脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質には幸福感や鎮静作用があります。



まさに「笑う門には福来る」。今年もおおいに笑って健康に一年を過ごしましょう！

今年の
雑学
It's a Trivial!!

大寒(だいかん)

二十四節気の一つ。一年で最も寒い時期。大寒の日に生まれた卵を「大寒卵」と言い、食べると子どもは体が丈夫に、大人は金運が上がると思われる縁起物だそうです。2022年は1月20日～2月2日。

