

ことわざから学ぶ

かど きた 笑う門には福来る

一門(家族や仲間など)が全員笑顔で暮らしていると自然に幸運が訪れるということです。確かにしかめっ面よりも笑顔でいる方が場和み、幸福度は高そうです。また、「笑顔は心身に様々な効能を与える」ということが、医学的・科学的に世界レベルで次々と実証されています。

ログイン不要!



心身一如

こころのセルフケア・webコンテンツ

PRAS 心身一如 で検索

www.mmsjp.com

PRASのウェブサイトではセルフケア情報も掲載しています。(ログイン不要)

TOPIC
#24

笑いは最高の薬

私たちの健康維持に深くかかわっている免疫機能は、年齢とともに低下します。この免疫機能のカギを握っているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー細胞(NK細胞)。私たちが笑うと、その興奮は免疫コントロールを司る間脳に伝わり、善玉神経ペプチドが分泌されます。これがNK細胞の表面に付着するとNK細胞は活性化しがん細胞やウイルスなどの“病気の原因”を次々と攻撃するので、免疫力が高まるのです。

❖ 笑いの効果はそれだけではありません。

笑うことで心がリラックスし副交感神経が優位になり、自律神経のバランスも整います。さらには、気持ちを落ち着けたり幸福感をもたらしてくれたりする脳内物質が分泌されます。また、笑うと腹筋や顔の表情筋といった筋肉が良く動き心拍や血圧が上昇するので、カロリー消費もアップ。呼吸も腹式呼吸になり、意識せずとも大量の酸素を脳に送り込むことになります。そして何よりすごいのは、これだけ良いことづくめの“笑い”には、副作用がないのです。ただし、“愛想笑い”ばかりの時は、この限りではありませんのでご注意ください。



❖ 毎日ひと笑いを... 「笑い」は私たちの健康だけでなく、人と人の間にも良いものをたくさんもたらしてくれます。生活の中で「笑い」を増やすためのヒントは次の5つ。

<p>トイレやお風呂もひと笑いタイムに♪</p>	<p>ひと笑いを探そう♪</p>	<p>やっぱこれが一番効果あり!</p>
<p>顔のストレッチ</p> <p>「あ・い・う・え・お」と口をゆっくり大きく開け、顔全体の筋肉を動かしましょう。</p>	<p>口角を上げてみる</p> <p>ほんの10秒だけでもよいので口角を上げてみましょう。気持ちも明るくなります。</p>	<p>特に面白くなくても笑ってみる</p> <p>ちょっとした失敗談など身の回りのことに目を向け、笑いのネタを発掘してみましょう。</p>
<p>笑えるものに触れる時間を持つ</p> <p>好きなお笑い番組でも落語でも、漫画でも小説でも何でもOK。</p>	<p>気の置けない仲間と笑いあう</p> <p>たまには腹の底から笑いあえる仲間と一緒に大笑いできるとういのですね。</p>	



心身一如(しんしんいちにょ)とは、「心と体は一つであり、繋がっている」といったニュアンスの言葉です。

心身一如 www.mmsjp.com
こころのセルフケア・webコンテンツ

PRAS 心身一如 で検索

ログイン不要!



心を変えることで、体が変わる。 体を変えることで、心が変わる。

セルフケアは、暮らしの中で手軽に取り組めるものがおすすめです。また、生活習慣を整えるセルフケアは、身体面だけでなく心のケアとしても有効です。

実際、ストレスを抱えやすい傾向がある人は、生活習慣が乱れているケースが多く見られます。生活リズムの乱れや運動不足、喫煙、過度な飲酒、暴飲暴食などが体調不良の原因となり、ストレスが悪化することも少なくありません。心身の健康のために、良い生活習慣を取り入れましょう。



チャットで生活習慣アドバイス

「セルフケア、何をすればよいかわからない…」 「忙しくて時間がない…」 という方におすすめなコンテンツです。チャットボットのピーコと会話しながら、さっと生活習慣をチェックすることができます。

チャットで3分♪
生活習慣チェック



定期的に
チェックしましょう



スマホで「ホーム画面に追加」をすると次回からのアクセスに便利♪

1. QRコードを読み取りサイトにアクセス。
2. (iOS) または (android) をタップ。
3. 一覧から「ホーム画面に追加」を選択。
4. 完了 (ホームにアイコンが追加されます。)



アイコンをタップすると
すぐアクセスできます。



TOPICS - カウンセラーのコラム

カウンセラーが簡単なセルフケアをご紹介します。その日の気分や体調に合わせて、気楽に取り組めそうなものからはじめてください。

パワハラ

腸活

アンガーマネジメント

リフレミング

悩んだ時には

well being

血糖値スパイク

香り

やる気スイッチ

深呼吸

フィードバック

- 心身一如サイトのご利用について：ログインなしで会員以外の方でもどなたでもご利用いただけます。コンテンツは無料です(ただし、インターネット通信費用は自己負担)。勤務中や移動中(歩きスマホや車の運転時)のご利用はお控えください。
- 監修：医療産業研究所 所属カウンセラー / 臨床心理士・公認心理師・精神保健福祉士・ハラスメント防止コンサルタント
- そのほか、ログイン後ページにもメンタルヘルスに関するコンテンツがございます。[心身一如 > MMS会員向け > myMMSログイン(PC版)]