

# テレビで放送

## みのもんたのおもいきりイイテレビ

# 笑う門に福

1 笑いの健康効果  
 2 癌予防  
 3 認知症予防  
 4 糖尿病予防  
 5 美肌効果  
 6 ストレス解消  
 7 風邪などの感染症予防  
 8 脳梗塞、心筋梗塞の予防  
 9 肥満の予防  
 10 関節リウマチの痛み緩和  
 11 皮膚炎の改善  
 12 上がった血圧を下げた。こんな薬は今のところ発売されていません。

愛知県の院長が出演されています。心と体を癒す総合医療に取り組んでいらして、生活習慣病改善のためのフィットネス施設で笑いの使った運動を指導して、大きな成果をあげているそうです。番組の後で免疫が上がる話、NK細胞について、その脳作り笑いで脳の活性化をやっています。

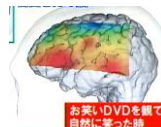
第14号  
 発行所  
 〇〇クリニック  
 編集部

# 笑いで健康のスイッチオン

作った笑いでも脳にはこんない効果が表れていません。



作り笑いの脳



お笑いを笑った時の脳



安静時の脳

作り笑いでも脳が笑っているのだとだまされるのだから、どんな時も作り笑いをしてもいいわけではない。上のような効果が得られるという事です。笑いの情報が脳に入ると、脳は体にある信号を送ります。その信号は細胞の中の遺伝子に伝わって、普段は使われていない健康に良い遺伝子のスイッチをオンにするのだそうです。笑いには遺伝子レベルでの作用で、身体全般を良くするのですね。まさしく万能薬です。

いいとわかっていて、なかなかやらないうものは運動でしようか？ 適度の運動が推奨されています。体力の維持は大切です。生命予後が良くなり、運動は全身の血液の流れを良くし、体の末端まで血液を運びます。閉塞性動脈硬化症の予防になります。最近では透析中にペダルこぎをし、運動時間を確保する透析室もあるようです。簡単なストレッチは肩こり、腰痛にいいので作らざひお試しください。