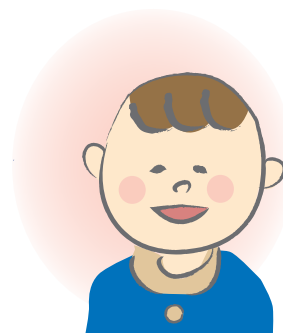


知っつく  
コラム

## 笑いと認知症 その②

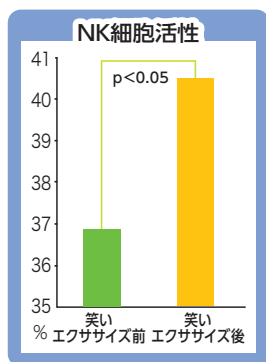


先回は、笑うことで、認知症で低下する海馬（かいば）や扁桃体（へんとうたい）の働きが回復することをお話ししました。今回はどんな笑いが認知症に効果があるかお話ししたいと思います。

## 無理に笑う

笑いには、落語や漫才を聞いて笑う“受け身の笑い”と、楽しくなくても無理に笑う“自発的な笑い”があります。受け身の笑いも大切ですが、歳をとって耳が遠くなったり、認知機能が低下して面白さを理解できなくなったら、笑えません。このため、認知症予防には、楽しくなくても無理に笑うことが大切だと考えています。

2012年に私が行った「作り笑いの健康効果」の実験では、無理に笑うだけでも、認知症予防と関連が深いコルチゾールの低下やナチュラルキラー細胞の活性化、疲労の改善、活力のアップを証明しました。脳は、楽しい時の笑いと、そうでない時の笑いとを区別できないと考えられています。笑っている動作だけでも、脳は楽しい状態と勘違いしてくれるのです。



## 脳をうまく騙す

簡単に笑いの健康効果を得るためには、今が楽しい状態であると脳をうまく騙すことが大切です。楽しい状態と勘違いさせるポイントは、左右対称の笑顔、口だけでなく目も笑うことです。人間は、良い香りを嗅いだり、美味しいものを食べたときには自然と左右対称の笑顔になります。逆に嫌な匂いを

嗅いだり、相手をあざ笑ったりすると自然と左右非対称の顔になります。楽しいと勘違いさせるためには、左右対称の笑顔を心がけてください。

有名な心理学者ポール・エクマンの研究で、口と目が同時に笑ったときだけに、脳内の楽しい感情が活性化し、脳波がリラックス状態になることがわかっています。口の笑いは、口角を上上げるだけでいいですが、目の笑いは眉間と瞼を緩めて、目の下の筋肉に力を入れなくてははいけません。これを意識して行うことはなかなか難しいですが、「目は口程に物を言う」と言われているように、目が上手に笑えることが大切なことなのです。

## 赤ちゃんの笑顔

笑顔の決定版といえば、赤ちゃんの笑顔です。赤ちゃんの笑顔を見ると私たちもついつい笑顔になってきます。なぜなら、赤ちゃんは本当に楽しいから笑っている、愛想笑いをしていないのです。もちろん、左右対称、目も口も同時に笑っています。そんな笑顔が私たちに元気にして、認知症予防にもなるのです。皆さんも赤ちゃんの笑顔を参考に、ステキな笑顔を身につけて下さい。

医療法人メディプラス  
西田メディカルクリニック

西田 元彦

