



今回は**笑顔**に注目！！



喜怒哀楽、顔の表情は周りにもそして自分にも影響を与えているのです。今回は笑顔の不思議についてご紹介します。

笑顔の起源

笑顔は人間がまだ猿の仲間だった頃から受け継がれた表情で、起源は「微笑」だったそうです。集団生活を送るよう進化した人間は他人と効果的にコミュニケーションを取るために微笑以外にも「笑い」「苦笑い」「作り笑い」など様々な意味合いで笑顔を使うようになってきました。また、生まれたての赤ちゃんの笑顔は「**生理的微笑反射**」と言い、自分が笑うことで周囲が優しくしてくれるというのを本能的に知っているのです。一人ではまだ生きていけない赤ちゃんも自分を守る手段として笑顔を使っているのですね。

笑顔のコミュニケーション力

メラビアンの方則というのをご存知でしょうか。人はコミュニケーションをとる時にどのような情報から相手を読み取っているのかを研究した法則です。この法則では半分以上の情報を視覚情報から得ていると言っています。言葉よりも表情やしぐさがこんなにも重要で、笑顔は思っているよりも与えている影響が大きいのかもしれません。

視覚情報 55%

見た目・表情(楽しい、悲しい)・しぐさ・視線

聴覚情報 38%

声の質(明るい、暗い)・大きさ・速さ・口調

言語情報 7%

話の内容・言葉の意味

笑顔と体の関係

人が笑顔の時や笑っている時に体にはどのような変化が起きているのでしょうか。

◆細胞が活性化され免疫力が上がる

免疫をつかさどっている間脳に笑いの刺激が伝わると善玉の神経物質が血液やリンパ液を通じて体中のNK（ナチュラルキラー）細胞とくっつきます。そうするとNK細胞が活発になり免疫力が上がりがん細胞やウイルスなどに強い体になるのです。

◆脳の動きが良くなる

笑顔の時には脳波がリラックスをしている状態になり、血流も上がります。また、記憶をつかさどる「海馬」が活性化し記憶の容量が拡大します。

◆自律神経のバランスが整う

日々のストレスが原因で交感神経と副交感神経の切り替えが上手に出来なくなる自律神経失調症。笑顔の時には副交感神経が活性化され、血圧や脈も整います。緊張しきっている脳のスイッチをOFFにしてくれるのです。

◆幸福感と鎮痛作用

モルヒネの数倍もの鎮痛作用と快感作用のあるホルモンが大量に分泌され、痛みを麻痺させます。たんすの角に足の小指をぶつけた時に痛すぎて笑ってしまう。これも一つの自己防衛本能なのかもしれませんね。

笑顔一つで相手だけでなく自分自身も幸せになれる。やはり笑顔の力はすごかったですね！裏面では笑顔のマッサージをご紹介します。



SportZEROのQRコードを作りました！



笑顔のセルフマッサージ



顔にも沢山の筋肉があります。表情をつくる筋肉なので「表情筋」といわれています。この表情筋の動きを良くし、感情豊かな笑顔を作りましょう！小顔効果もあるので一石二鳥！



口周り(口輪筋)

唇の上側と下側をそれぞれ内から外に向けて行います。



頬骨周り(頬骨筋)

口角の横から頬骨に向けてゆっくりスライドさせます。同様に小鼻の横から頬骨に向けて行います。



顎の付け根・こめかみ(咀嚼筋)

それぞれゆっくり回しながらほぐしていきます。顎関節症や頭痛にも効果的です。



眉毛周り(皺眉筋・前頭筋)

眉間から眉尻までゆっくりスライドさせながらほぐします。目の疲れにも効果的です。



顔の皮膚はとても薄いのでクリームをつけるなど、指の滑りを良くすることをお勧めします。入浴中やスキンケアの際に取り入れてみてください！

平成29年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00 (A)
水・金 曜日 14:40~19:00 (B)
土 曜日 12:15~17:00 (C)

利用講習会 12:15~12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
 - ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
 - ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
- 利用講習会の受付は1月15日(12:15)から開始します。(○印)
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

1月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 休	2 休	3 休	4 休	5 休	6 休	7 休
8 休	9 休	10 休	11 A	12 B	13 C	14 休
15 A	16 A	17 B	18 A	19 B	20 C	21 休
22 A	23 A	24 B	25 A	26 B	27 C	28 休
29 A	30 A	31 B				