



2019年7月

笑いアクションが睡眠に及ぼす影響

笑いの効果には、①生理的効果（ストレス解消効果、抗炎症効果、鎮痛効果、抗ガン効果等）、②心理的効果（気分転換の効果、緊張の緩和、カタルシス効果）、③社会的な効果（対人間の距離を縮め、社会的な相互作用を促進する効果、集団の凝集性、仲間意識を強める）などが上げられています。

この論文では、カタリア博士の創案した Laughter yoga による心身に及ぼすストレス軽減効果とストレスを緩和する睡眠との相関性も考察し、笑いのアクション自体にストレス回復効果と睡眠による心身の修復効果との相関関係を検証しました。

引用：笑いアクションが睡眠に及ぼす影響

https://www.jstage.jst.go.jp/article/islis/36/1/36_4/_article/-char/ja

試験の結果、呼気を伴う腹部の持続的でリズムカルな筋肉の動きと笑い声を伴う笑いアクションの方がより、心身のストレス軽減効果が大きいことが推察されました。ネガティブ気分の値も有意に低く、ポジティブな気分に変動して、笑いアクション自体に心身に及ぼすストレス軽減によるリラックス効果から活気に満ちあふれ、安眠効果にも影響することが示唆されています。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。
お気軽にご相談ください。

試験一覧：<https://www.orthomedico.jp/clinical-trials/case.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

梅雨冷えの厳しき折、お風邪など召されませぬようご自愛ください。

