

## 笑い

ストレスを解消する方法として「笑うこと」があります。

笑うとセロトニンが多量に分泌されて、心に落ち着きと安らぎを与えます。

笑うとペプチドが活発に生産されナチュラルキラー細胞を活性化し免疫力が高まります。

笑うことは、健康にとって大切なことです。

「笑い」には大きく分けて「3種類の笑い」があります。

上・中・下の3種類です。

「中の笑い」とは、普段お友達とおしゃべりして笑ったり、漫画やテレビを見て笑ったり、日常の笑いです。この笑いは、日々の笑いの回数を通じて少しずつ健康になっていきます。

「下の笑い」とは、下ネタなどの「下品な笑い」や、他人のいやがることを言って笑う「卑劣な笑い」です。このような「下の笑い」は、他人の迷惑だけでなく、自分の身体も腐らせてしまいます。

では「上の笑い」とは何でしょうか？

それは「感動の笑い」です。

野球やテニス、バスケットなど、日々つらい練習に耐え、努力した結果、試合に勝った時の「感動の笑い」です。

「感動の笑い」は、本人だけでなく、それを見ている多くの人々にも与えます。

さあ、みなさんも、日々の笑い、感動の笑いをたくさんしましょう。