

コロナ禍での“笑顔”の大切さ

コロナウイルス感染症が流行して以来、マスクを着用しての生活を余儀なくされていますが、大人も子どもも**笑顔にふれる機会が少なくなった**のではないのでしょうか。**笑顔には様々な効果があります。**コロナ禍だからこそ、マスクをしていても笑顔を意識した生活をしたいですね。

マスクをしていると…

マスクをしていないときに比べて、表情筋の活動量が、2分の1～4分の1程度まで下がると言われています。美容面では**顔の筋力が下がる**ことで顔がむくんだり、老け顔に見えたり、たるみやシワの原因になります。また、身体面では、呼吸が浅くなるので、自律神経のバランスを乱す原因になります。さらに、**口呼吸になりやすく**口の中が乾燥して唾液が少なくなり口臭の原因や、虫歯や歯周病のリスクをあげることに繋がります。



笑顔にはこんな効果が！ ～ 笑顔の表情をつくるとどうなる!? ～

- ・幸せホルモン(セロトニン・ドーパミンなど)が出る
 - ☞ **ストレス**が解消する、気分があかるくなる、やる気がでる、プラス思考が高まる
- ・セロトニンが増えることでメラトニンも増える
 - ☞ **睡眠の質**が高なる
- ・ナチュラルキラー細胞(免疫細胞)がパワーアップする
 - ☞ **免疫力**が高まる
- ・脳の血流が良くなる ☞ **記憶力**がアップする
- ・アルファ波が出る ☞ **リラックス**できる など

楽しくなくても
**笑顔の表情を
つくる**ことが大切！



笑顔は伝染します
笑顔を見た相手にも
笑顔になったときと
同じ効果があります



舌で口の内側から
口の周りや頬を
押し上げると
表情筋を鍛えることが
できます

**声を出すと
効果が上がります**

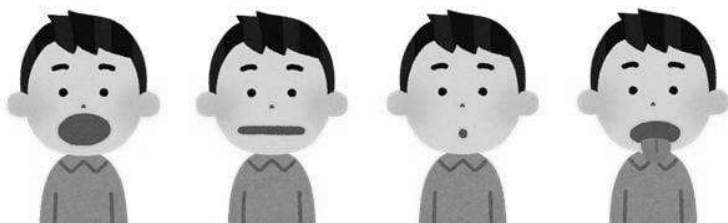
鼻呼吸で
深くゆったりとした
質の良い呼吸を！



「あいうべ体操」

マスク着用でなりがちな口呼吸を**鼻呼吸に改善**し、同時に**表情筋を鍛える**ことで、笑顔の効果を最大限に活かしコロナ禍を乗り切ろう！

1セット5秒、一日30セットを目標にしましょう。



マスクをしていても
口角を上げ笑顔になることで
鼻呼吸がしやすくなります
舌が上あごについていると
自然と鼻呼吸になります