

Q 笑うことがもの忘れに良いと聞きました。

A 笑顔は健康に良く、脳を活性化させると言われています。

#### 解説

笑うことなどの心地よい刺激により、ドーパミンなどの脳内ホルモンが分泌され、脳が活性化されると言われています。

日常生活において、声をあげて笑うことはないと思われる方もいるかもしれません。ただ、天気が良い、料理が上手くできた、テレビの内容が面白かったなど気持ちの良いことがあった時には、自分でも気づかないうちに笑顔になっているものです。笑顔が良いと言われたからと、いつも無理に笑おうとするとストレスになるかもしれません。時折、意識して口を横に開き、口角をあげて笑顔を作ってみてください。意識していると自然と日常の表情に変化が出てくると考えられます。