

Karada Update 通信 第13号

バレンタインの季節にスキンシップ×健康で幸せホルモンを増やそう！

大切な人を想うこの季節、実は心と体にうれしい変化が起きていることをご存じですか？
笑顔が増え、心がゆるみ、体が動きやすくなる——
バレンタインは、みんなの健康づくりに繋がる絶好のタイミングでもあるのです！



♡ チョコの季節にちょちょちょ

つい笑ってしまうスキンシップで「ちょちょちょ」がありますが、この「ちょちょちょ」で思わず笑ってしまうのは、脳が刺激を安全と判断し、心と体が一気にリラックスするためです。

笑うことで自律神経が整うほか、横隔膜が大きく動き、自然と深い呼吸になることで、血流も促進されます。

■ 笑いが体に与える3つの健康効果

ちょちょちょによって生まれる「笑い」には、医学的にも注目されている健康効果があります。

① 自律神経が整う

笑うことで副交感神経が優位になり、ストレスホルモン（コルチゾール）の分泌が抑えられます。

心が緩み、リラックス状態へと切り替わります。

② 免疫力の向上

笑いは、体内のNK細胞（ナチュラルキラー細胞）を活性化させることが知られています。

風邪や体調不良に負けにくい体づくりにもつながります。

③ 血流・呼吸の改善

笑うと横隔膜が大きく動き、自然と深い呼吸になります。
軽い有酸素運動に近い状態となり、血流も促進されます。

参考：日本予防医学協会HP

🍪 無理のない「スキンシップ健康法」として

今回ご紹介したちょちょちょには健康効果がありますが、大切なのは「相手との関係性」と「思いやり」です。家族やパートナー、心の距離が近い相手との間でこそ、安心感と笑顔を生みます。無理に頑張る運動ではなく、特別な道具も必要なく、「ちょっと笑う」「ちょっと触れ合う」だけ。

バレンタインのこの季節、チョコレートに添えて、心と体を温める小さなスキンシップをお子様との間で取り入れてみてはいかがでしょうか。

Let's try it!



「ちょちょちょ」でリラックスした身体はストレッチの効果も引き出しやすくなります！