



## 笑いが認知症予防に有効というのは本当ですか？



毎日笑う人は、笑わない人や時々笑う人に

比べて認知症になるリスクが低いという報告があり、笑うことが認知症のリスクを下げる可能性があります。

くう（機能の向上により歯周病が減り、血管

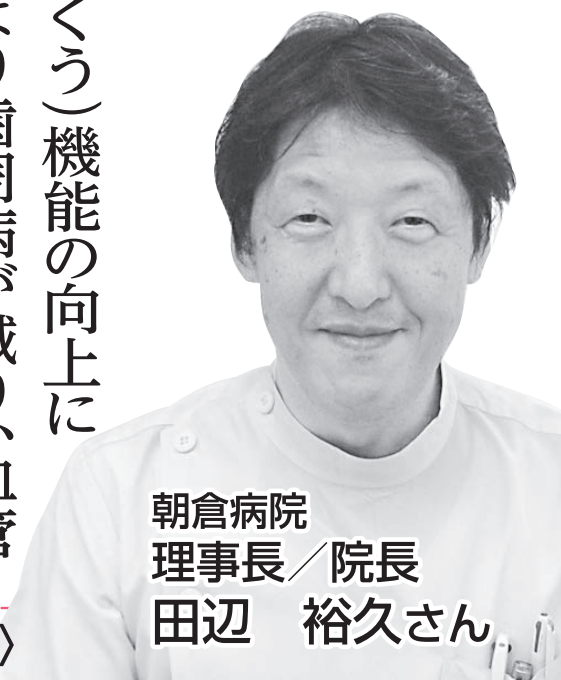
あります。もつとも、笑うのは人との交流がある結果かもしれないませんが、笑うことで副交感神経が働き、リラックスキ、効果から血液の流れを良く



方が良いですね。1日1回は大笑いすることも良いでしょう。笑う門には福来たる、もちろん福には認知症予防もふくまれます。

します。ストレスホルモンのコルチゾールが減り、セロトニンの分泌を促して脳の機能を高め、精神を安定させます。また、血糖値が下がり、口腔（こう

は認知症予防もふくまれるということ。



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん