

「最近“スマイル”足りてますか??」

マスクの裏で「表情筋」は動いているか

昨今のコロナウイルスの影響で人と関わる時間が少ない、マスクをする時間が多くなっているという方が大勢いらっしゃると思います（皆様、本当におつかれさまです）。人と会う機会が減ってしまったり、日常的にマスクをしていると人にみられている時間や口を動かすタイミングが減ってしまい、表情筋が衰えがちです。いわゆる「“笑顔”になる時間」が減ってしまっていると考えられます。

笑いが免疫力、脳の活性化に及ぼす影響

笑顔について興味深い研究結果があります。滋賀県立大学の笑顔に関する研究によると、免疫力の向上に必要なNK細胞が活性化の結果や免疫力の低下を引き起こすインターロイキン6が減少した結果を報告しています。また集中力・注意分配能力、即時記憶を測るテストにおいても笑った後のほうが良い結果が出たことが確認されており、メカニズムとしては以下のことが考えられています。

- ① 笑うと表情筋が頻繁に働き、その奥にある顔面動脈が活性化される
- ② 脳から心臓へ戻る血流が増加し、新鮮な血液が脳にどんどん送られる
- ③ 脳細胞への栄養供給が増える
- ④ 脳の前頭前野が活発に機能する

さらに大脳は「笑い」の区別ができないため、作り笑いでも効果があるそうです。必ずしも笑顔でないことでこれらの能力が落ち込むということは言い難いですが、機能を向上させるためにはどうやら笑ったり、笑顔になる機会をつくるに越したことはなさそうです。

意識的に表情筋、舌を動かす

上記の内容の他に表情筋を動かすと小顔効果があるといわれています。外出先でマスクをしていることを逆にとり、口の中で大きく舌を動かしたり口角を引き上げてみたり動きをはっきり大きく動かしてみましょう。隙間時間や、ながら運動でもいいと思います。ぜひトライしてみてください。何週間か毎にビフォー・アフターでご自身のお顔を比較すると新たな変化を見つけられるかもしれません。

