

顔の筋肉を動かすと脳が活性化し、こころイキイキ!

簡単にできる

# 笑み筋体操

— 笑いは副作用のないクスリ —

- 著者 林啓子 筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授  
林隆志 (財)国際科学振興財団主任研究員
- 体裁 B6判/184頁/2色
- 定価 1,365円(本体1,300円+税)

## ●セールスポイント

近年「笑い」の研究が進み、笑うことが健康に良いことが実証されてきています。しかし、笑うことが健康に良いとわかっていても、常時漫才やコメディを見ることは不可能です。そこで考案されたのが「笑み筋体操」です。「笑み筋」とは表情筋の中でも笑う時によく使われる筋肉のことで、自らが意識的に笑み筋を触って動かすことによって、その情報が脳に伝達され、笑いやすい体質を作ることができます。この体操は簡単で、特別の準備もいらず、いつでも、どこでも、どんなときでも可能です。本書はそんな笑み筋体操のやり方と、さまざまな科学的エピソードを盛り込んだビジュアル版、笑い読本です。



## ●販売いただきたいコーナー

家庭医学書

## ●読者対象

クスリに頼らず健康を保持したい人

## ●主な内容

- 1章 笑いの本質/人はなぜ笑う?
- 2章 笑いのサイエンス/笑い研究の始まりと今
  - ・大笑い(ラフ)ですっきりする理由
  - ・微笑(スマイル)はさまざまな感情を表現する、他
- 3章 笑い与健康その1/漫才で血糖値が下がった
  - ・漫才の笑いが食後血糖値の上昇を抑制した
  - ・笑いの短期効果と長期効果、他



- 4章 笑い与健康その2/がん治療における笑いへの期待
  - ・過酷ながん治療の現場にこそ笑いが必要
  - ・がん性疼痛を笑いは緩和するか、他
- 5章 笑いのある生活
  - ・ビデオやテレビでは笑う習慣がつかない
  - ・怒りから本当に笑える生活を得たBさん、他
- 6章 笑み筋体操
  - ・笑み筋体操とは
  - ・笑み筋体操の準備
  - ・笑み筋体操基本編
  - ・笑み筋体操創作編
  - ・笑み筋体操の活用方法



## ■著者プロフィール

**林 啓子** (はやし けいこ)

筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授。「らふえる」代表取締役。「笑み筋体操」考案者の一人で大学発のベンチャー企業「らふえる」を2006年に立ち上げ、「笑い与健康」等の講演受託事業を積極的に展開している。

**林 隆志** (はやし たかし)

(財)国際科学振興財団主任研究員。笑いが糖尿病患者の食後の血糖値上昇を抑え、特定の遺伝子を活性化させることを解明し、筑波大学大学院より学術博士号を授与される。「笑い」と遺伝子」研究の博士号は世界初。

法研 出版事業部 販売課 TEL : 03-3562-5640(直) FAX : 03-3562-3689

書名		書店様印	
簡単にできる笑み筋体操			
ISBN978-4-87954-738-5 C0077 ¥1300E			
定価	1,365円(本体1,300円)	注文数	冊
お名前			
ご住所 〒			
電話番号		ご担当	様

この申込書をお近くの書店へお持ちください。