ます。

笑う門には福来る」と言われてい

笑顔は、人の気持ちを和らげ、

コミュニケーションを円滑にします。

見る人を幸せな気持ちにさ

自分自身の健康にも良い



本21あぐい 計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係

■(48)1111(内311・312)

せますが、 笑顔は、

効果があるようです。

体を作ります。 の働きも活発になります。つまり、 用のある「ナチュラルキラー細胞」 ムの一つで、がん細胞を破壊する作 免疫力がアップします。 モンが分泌されます。これにより、 「笑い」は、 笑うことで、免疫機能活性化ホル 免疫機能が高まる がんなどの病気に強い 免疫システ

がんは、日本人の死亡原因の第

や不眠の改善などに効果があります。 筋肉を使っています。筋肉が動くこ あるということは、 ています。そのがんを抑える効果が 位で、三人に一人は、がんで亡くなっ とによって、血行が良くなり、 大きな意味があると考えられます。 笑う時は、腹筋などのさまざまな 血行を促進する 健康を保つ上で 冷え

脳への血流もよくなります。 よくすることにもつながります。 ストレス解消 腹筋を使うことは、 便通を

笑うと、リラックスしている時や

保たれると言われています。

れ、集中力や記憶力が高い状態に

笑うと、脳波にアルファ波が多く

ひらめきを与える

寝ている時などに機能している副交

られ、 うことで、 すれば、血圧を安定させることにも つながります。 や寝た後の心地良さと同じ効果が得 感神経の働きが活発になります。 因になりますので、ストレスが軽減 ストレスは、血圧を上昇させる原 ストレスの軽減に役立ちます。 リラックスしているとき 笶

> お金もかからない、 「笑うこと」 Ιţ 道具もいらず、 手軽な健康法で

はありません。 て笑うことはありません。 てください。悲しいときまで無理し ひ自分が楽しめる機会を多くつくっ 自然に笑う機会も多くなります。 て外に出るそうです。 楽しいことをしようと心掛けると 過剰なストレス物質が、 我慢する必要 泣くこと 涙とし

ゆ のあ

ぐっすり睡眠 疲労やストレスでくずれた心 身のバランスを 回復させます。



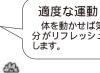


ゆったり入浴 ぬるめの湯に のんびりつかれ ば、疲れた心が 癒されます。

00



栄養バランス のよい食事 朝食をしっか り取り、間食はな るべく避ける。



体を動かせば気 分がリフレッシュ します。