



メディケア・くれ便り



新緑がきれいな季節となりました。うぐいすのさえずりもそろそろ終わり、ホトトギスが鳴き始めるころですね。この時期に旬を迎える美味しい野菜もたくさんありますし、暑い夏に向けて体力をつける良い季節です。今回は笑いの効果についてのお話です。

笑う門には福来る!

-  笑うことによりリンパ球の一種であるナチュラルキラー細胞の働きが活発になります。つまり、免疫力の向上につながります!
-  笑うと記憶力の容量が増えて、記憶力がアップします。また、“笑い”によって脳がリラックスし、意志や理性をつかさどる脳の働きが活発になります。
-  思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。
-  笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増え、カロリーの消費量が多くなります。さらに、大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなり、肩こりの改善にもつながります。

“笑える毎日”のコツは、日ごろから自分でおもしろい話を考えて周囲の人に話し、一緒に楽しむことです。

やがて人を笑わせることに快感まで覚えるようになれば、前向きな気持ち、喜びがさらに健康にプラス効果をもたらします!



次回の誕生会は5月21日(水)10時から
7階フロアーで予定しております



ご家族様のご参加をお待ち致しております!

平成26年5月1日発行