

* 小針の健康たより * 2022. 9・10月

毎日笑って健康&幸せに過ごしましょう!



笑いには、血行促進、免疫力アップ、記憶力・判断力・思考力の向上、認知症の予防、ストレス減少、筋力アップ、アレルギーの改善、糖尿病・リウマチ・心臓病の予防、幸福感をもたらし、やる気が出る などの効果があります。

元気で健康的に笑える生活を送るために次のことを心がけましょう。

日ごろの心得 7 か条

1. 毎日 7～8 時間の睡眠をとりましょう
2. 肉体的にも精神的にもストレスをためすぎないようにしましょう

ストレスがたまりすぎると、笑うどころではなくなります。
適度にストレスを発散して、心身共に健全に保ちましょう。

3. 心配事、不安なこと、悲しいことは早めに切り替えましょう

心配事や悩み事があると、笑うことができなくなります。
ポジティブに切り替えて、笑顔を取り戻しましょう。

4. 憂鬱な状態が治らない時は、早めに医師に相談しましょう

どうしても憂鬱な状態が治らない時は、精神科医に相談しましょう。
相談することで、笑顔を取り戻せるかもしれません。

5. 適度な運動で快適な身体の状態を保ちましょう

運動によるリフレッシュ効果で爽やかな気分になり、笑いやすくなります。

6. 自分の好きなことを見つけて集中しましょう

好きなことをやっている時が一番笑いやすい状態です。幸せホルモンも出ます。

7. できるだけ笑顔でいるようにしましょう

笑顔でいれば自然と笑いやすくなります。

