

アモール ニュース

2016年9月

2016年9月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

“笑い”がもたらす健康効果!! よく笑う人ほど幸せになれる! 最近おもいっきり笑ったのはいつですか?

笑いは生活習慣病を防ぎ、免疫力をアップします。
よく笑う人は脳卒中や心臓病などのリスクが低く、長生きする傾向に。お金もかからず
すぐできる究極の健康法です。

笑いの健康効果

ナチュラルキラー細胞（NK細胞）が増え

||

がん細胞などを破壊する働きがある

腹式呼吸

↓
健康法のひとつ

ストレス解消

↓
体全体の筋肉を使う

↓
よく眠れる

腹筋、横隔膜が鍛えられる

↓
排便がラク

血圧低下

↓
心臓病のリスクを軽減

交感神経と副交感神経がバランスよく働く

自律神経

交感神経 = エネルギーを発散、血圧を上げる、他

副交感神経 = エネルギーを蓄える、血圧を下げる、他

笑うことでたくさんの効果を得ることができます。
意識して笑うのはなかなか難しいもの。生活で“笑い”の元を探しながら周囲の人と一緒に話し、楽しむのもいいですね。
笑顔を作ることで、気持ちも自然と明るく前向きになります。
口角を上げて一日一回は笑顔を作るよう、心がけてみてはいかがでしょうか？

管理者のひとりごと



最近、私が爆笑したことを教えます。職場で新人歓迎会をした時の話！コース料理を頼んで食べていたのですが、量が多く、決められたものしか出てこなくて「これなら自分で好きな物を頼んだ方が良かったね。」とか「定食頼んだ方が安かったね。」などと言いたい放題(笑)でも、歓迎する人の前で言うことじゃないと気づき、皆で大爆笑。笑うって大切ですよ。

【発行元】

訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4名、理学療法士：2名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2016.9.1 現在)