

# アモールニュース 笑

2020年5月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

## 今こそ笑いの効果を実感しよう！

私たちは1日の中でどれくらい笑っているでしょうか。

笑うことによって身体が活性化され、免疫力アップやストレスが解消する等、身体への良い効果がたくさんあると言われています。「笑顔」「笑い」によってもたらされる良い効果を知り、日々笑顔を忘れず身体も心も元気に過ごしましょう！



### 「笑う」で免疫力UP

笑うと、副交感神経と交感神経が頻繁に切り替わり、体内の器官や脳に刺激が伝わります。

これにより、免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力がアップします。

この効果は、「作り笑い」でも有効とのこと。意識的に口角をあげ、微笑んでみるなどの工夫をしましょう！

### 「笑う」と脳の働きが活性化

新しいことを学習する際に働く器官である海馬は、笑うと活性化されて記憶力がアップします。

また、「笑い」によってアルファ波が増え、脳がリラックスするほか、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。

### 「笑う」ストレス解消

笑顔（笑うこと）によって、脳内に「エンドルフィン」「ドーパミン」「セロトニン」といったホルモンが分泌。ストレスが解消しプラス思考になることが分かっています。笑うだけで 幸せ・やる気・ストレス解消・プラス思考に。鏡を見る時に笑顔を作るなどの習慣作りをお勧めします。

### 「笑う」の痩せ効果

1日15分笑うと約40kcalの消費になります。これは、単純計算すると1年で2キロ分のカロリーを消費していることになります。

また、「微笑み」や「笑顔」は脳をリラックスさせますが、意識的に声を出して笑うほうが脳だけでなく全身に与える運動効果が高いといわれています。

#### 管理者のつぶやき



今年のGWは、ステイホームです。本当だったら、どこかに遊びに行きたいところですが、今はみんな我慢ですね。家でいかに楽しく快適に過ごせるかということを考えています。私自身、連日ずっと家にいるのは、初めてと言っても過言ではありません。でも、日に日に我が家が大好きになっていきます。やっぱり家って最高。そして、ご利用者様の在宅での生活をお手伝いするお仕事、訪問看護がますます、大好きになりました。「笑う」をモットーに今月もお伺いします！！

【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：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2020.5.1現在)