

えのもとだより

医療法人
榎本医院
Medical Corporation Enomoto Clinic

～心を明るくするための処方箋～

新型コロナウイルス感染症の拡大が始まって1年以上です。多くの方がストレスを感じていると思います。そこで心の疲れを癒し、“笑いの力”でゆとりある生活をしていただくためのヒントをご紹介します。

“笑い”の効果

- ① 脳の働きが活性化する
- ② 血行促進
- ③ 自律神経のバランスが整う
- ④ 免疫力・筋力アップ
- ⑤ 幸福感と鎮痛作用



☆笑顔の質によって効果に変化はないようです。

作り笑いでも同じような効果は得られるとか！

☆表情筋を動かして笑顔を作るとの脳が錯覚して気分がほぐれるそうです。

微笑みや笑顔は脳をリラックスさせますが、さらに声を出して大きく笑うことで運動効果も高まるとされています。



☆1日100回の笑いは、エアロバイクを15分間漕いだのと同じ効果、10分～15分の笑いは10～40Kcal消費するという報告もあります。

マスク生活が続いているので“笑い”に必要な口の周りの多くの筋肉が動いていません。
以下のアナウンサーでも難しい言葉に挑戦してみましょう！



- ・あたたかく
- ・火星探査車(かせいたんさしゃ)
- ・説明を調査中(せつめいをちょうさちゅう)
- ・老若男女(ろうにゃくなんによ)

あ～ い～ う～ ベ～と、口を大きく開けて全力で言うのも
口回りの筋力・舌の力をつけるのに効果的です。

頭に刻んでおきたい笑顔になれる「言葉・名言」

- | | |
|--------------------------|-------------|
| “下を向いていたら虹を見つけることはできないよ” | チャールズチャップリン |
| “楽しいから笑うのではない、笑うから楽しいのだ” | ウィリアム・ジェームズ |
| “気持ちいい笑顔ほど魅力的なものはないな” | チャーリー・ブラウン |



森山良子 **「Ale Ale Ale」** もおすすめです！
興味のある方は検索してみてください。

そうそう！その調子！素敵な笑顔ですね！

