



# 笑顔来福



こんな時代だからこそ、笑顔が自分のからだを守ります！

笑うと、副交感神経と交感神経が頻繁に切り替わり、からだの中の臓器や脳に刺激が伝わり、神経ペプチドという免疫機能を活性化させるホルモンが分泌されて、免疫力がアップします。

「作り笑い」も有効で、医学的にも証明されています。

笑う時に動いた顔の表情筋が脳に働きかけて、血行が良くなります。また、お腹をかかえて笑ったり、笑いすぎてお腹が痛くなる現象は、免疫力をアップさせるのに効果があります。



その他、免疫力アップさせるには、

- ①適度な運動と休息が必要です。
- ②からだを温めると効果的です。
- ③ストレスを減らす工夫が大切です。
- ④腸内環境を整えましょう。



承認

2月1日～3月31日迄

管理責任者

担当：緩和ケア認定看護師 大久保敦子