



明けましておめでとうございます。
今年も 健康で笑顔いっぱいの一年になりますように！
本年も どうぞ宜しくお願い致します。

『笑う門には福来たる』

いつもにこにこしている人、笑い声の絶えない家には、自然と幸運がやって来るといふ、だれもが知っていることわざですね。

最近「笑いの効用」について、次々と科学的な証明がなされ、医療現場や認知症予防施策に取り入れられているという話を聞きました。



ワッハッハと5秒笑うだけでも、深呼吸2回分もの酸素を取り込むことが出来、速効の心身リフレッシュ効果が得られるそうですよ！

笑っている時は、横隔膜が頻繁に上下するため腹筋も大きく動き、血流が良くなって脳も活性化するそうです。

さらに血中の糖や脂肪が燃えることで代謝が良くなり、ストレスの緩和や免疫力アップに繋がるというのですから、もうワッハッハと笑うしかありませんよね。

さあ、それでは一緒に **ワッハッハー！**



・ ・でも毎日笑ってばかりもいられないのが現実。

そんな時の秘策もご用意しました。

気分が沈みがちな時は、鏡の中のご自分に、優しくそっと微笑みかけてあげてください。

ちょっと無理してでも優しく、やさしく・ ・。

ちなみに私は、ムギユツと口角を上げて『ケセラセラ！前向き、前向き！』と3度唱えることにしています。