

笑ったり、手をたたいたり すると
な~んとなく 楽しい気分になりませんか？



①笑うと脳の血流が増加！

笑うと脳の中枢部位の血流が増加するという研究があります。

免疫力を高める、痛みを緩和する、不安を解消する、と二次効果が期待できます。

②笑いにはリラックス効果が！

ストレス時に増加するコルチゾール。笑いはその分泌を減らし、
リラックス時に優位になる副交感神経を活性化します。

笑って、リラックスしましょう！

③作り笑いでもOK！

作り笑いをすると、楽しかった記憶を脳が探しだします。
脳ってすごいですね！

④やってみよう！

笑顔を見ると、無意識に笑顔を真似する
「脳のミラーシステム」が作動します。
自分から笑顔を振りまきましょう！

笑う門には
福来たる

編集：くりたかおり



過去の訪問リハビリテーション便りは、

刈谷なりたクリニック 訪問リハビリ
ホームページ

検索

または

