



明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ申し上げます



謹賀新年

明けましておめでとうございます!!本年もよりいっそう地域に根ざした医療と、皆様の健康づくりに貢献し努めてまいりますので、私どもウエノ薬局グループを引き続きよろしくお願ひ申し上げます。



笑う門には**福と健康**来る!!



～「笑うこと」でガンの予防にも!?!～

笑いは百薬の長!!



昔から笑いと健康と幸せについてことわざが多数あります。「笑いは百薬の長」、「笑う門には福来る」など幸せだから笑う、笑うから幸せになる、もしくは健康になるのかどちらが先か分かりませんが、笑う＝幸せ＝健康と同列にあるものではないでしょうか。昨年は歴史的な大震災などがあり、笑いとは縁遠い一年でしたが、笑いの中には私たちの体に良い影響をもたらしてくれるパワーがたくさんあります。今回はそんな笑いについて一緒に勉強して、今年はみんなでたくさん笑って、健康で幸せな一年にしましょう!!

人はなぜ笑うのか

「笑う」という行為は実は人間とサルにしか見られないそうです。もともと笑いとは、口の中に入った有害なものを吐き出そうとする動作からおこったと考えられています。物を吐き出そうとするとき、哺乳動物は口を横に広げて口角を後ろに引き、歯を出し、舌を前に突き出します。この時に高い叫び声をあげることが多いのですが、それは、有害なものが吸い込まれないようするためだということです。本来有害なものから身を守る防御反応であった動作が、進化した霊長類では、危険の伝達、さらには攻撃してくる相手に対して親しみを示すための表現に発展してきたというのです。このように霊長類で発展してきた笑いが、人ではさらに様々な効果があり、最近では免疫のバランスまでを正常にする力があることが分かっています。では次に実際に笑うと体にどんな変化があるか見ていきましょう。



「最高の腹式呼吸」

笑いは同時に深い腹式呼吸をしています。深く呼吸をすることで酸素が多く体内に取り入れられ、血液の循環がよくなります。脳や全身に酸素や栄養がスムーズに運ばれ、新陳代謝がよくなり、免疫力も上がるといわれています。



笑いの効果とは?

人は笑い声を聞くと、つい自分も笑顔になってしまいます。実は笑いには伝染する力があります。人がゲラゲラ笑っているのにつられて、お腹が痛くなるほど笑った経験があると思います。そんな笑いの効果についてご紹介します。



よく笑うと...



- ・腹筋や横隔膜が鍛えられて、便通が良くなり、便秘や胃腸痛が改善される。
- ・ストレスが解消されることで、血圧も低下し、心臓病のリスクが軽減される。
- ・脳波にアルファ波が多く現れ、集中力、記憶力が高い状態になり、仕事などの能率をアップさせる。
- ・体の筋肉を使い、心地よい疲れと精神的なリラックスにより眠りやすくなる。
- ・腹式呼吸により、老廃物を身体の外へ排出し、血の巡りを良くするので、脳梗塞などのリスクが軽減される。
- ・リウマチなどの病気の回復にも効果があるといわれている。
- ・血糖値が低下し、糖尿病にも効果があるといわれている。
- ・ホルモンのバランスが良くなり肌がきれいになる。
- ・腫瘍細胞（がん細胞など）を破壊することができ、腫瘍が発生するのを防御する働きがあるNK細胞が増えるといわれている。



レッツ笑いのレッスン!!

顔の筋肉は随意筋なので、自分の意思で動かすことができます。でも表情の作り方を練習しないと、なかなか「いい笑顔」はつくれません。「いい笑顔」はより副交感神経に働きかけたり、周りに笑いの連鎖を生んでより大きな効果を生み出してくれます。では次の練習方法をさっそく実践して、みんなで大いに笑い、健康になりましょう!!



顔の筋肉を鍛えましょう

顔の体操をしましょう。口を大きく開いたり、眼をぱちくりしたり、ゆがめてみたり、発声練習をしてみたり、顔の筋肉が強化されると、より表情も豊かになり、効果的です。



目で笑いましょう!



口だけで笑おうとしてもなかなかいい笑顔になりません。本当に嬉しい時は目で笑います。お気に入りのコメディ映画の一場面でも思い出しながら、顔の筋肉を使って笑ってみましょう。

一日のはじめにしっかり笑顔づくり

朝は疲れていたり、不機嫌だったりでなかなか笑顔がでてこないですね。そんな時は、まず顔を洗って目を覚まし、鏡の前でゆっくりと自分に笑いかけてみましょう。ニコッ!と。次はその笑顔で家族に「おはよう!」って声をかけてみましょう。やってみると不思議と、いい一日になりそうな...そんな元気が出てきます。笑顔は周りをしあわせにし周りが自分をしあわせにしてくれる、そんな力があるのではないのでしょうか。



●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300
ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025

ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ湯田薬局
TEL055-237-4540

ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511
ウエノ南薬局
TEL055-288-1122

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc

