



“笑いは身体の万能薬”

① みなさん、ご存知でしょうか。
病院やホスピスなどで
ピエロや落語家を呼ぶ施設
がたくありません!!
人の体は笑うとどうなるのでしょうか?

面白いことがなくても大丈夫!!
表情だけでも笑顔が続ければ同じような
効果があるという事です(笑)

「笑う」「おもしろ泣く」「深く眠る」ことで、精神的ストレス
が一時的にゼロに。そして脳がリセットされて体が正常な方向へ向かうと考えられています。

② 面白い実験がありました。
患者さんに漫才落語・喜劇を観
て頂いて3時間程大笑いして
もらったそうです。結果がこちら♡

- リウマチ患者さん → 炎症を抑える物質↑
 - 脳疾患患者さん → 脳血流量↑
 - がん患者さん → 免疫機能の正常化
 - 糖尿病患者さん → 血糖値↓
 - アルビ-患者さん → かゆみ↓
- などなど

今年の花粉量は去年の2倍!

スギ花粉は2月の始め~5月の始め
ヒノキ花粉は3月の始め~5月の終わりに
続きます。梅雨か来るまで辛い季節であ
り、うがい・手洗い、マスクをしっかりと
過ごしましょう。

こんにちハトリです~

学生時代に花粉症になってから、この時期
私はマスクと鼻炎薬の他にクワバ茶・
甜茶・紅フウキ茶を飲むようにしています。
飲まないよりは楽になりますよ。
かんばって乗りきりませう。

何はともあれ
笑おう

