2013 2月5日 No.29
yatabashi tsushin

"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 落語家さんを呼ぶ施設
がタクさんありますヨネ!!
人の体は 笑うと どうなるのでしょう?

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 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 ↑
脳卒中患者さん → 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 ↓
アトピー患者さん → かゆみ ↓
などなど

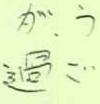
面白いことがなくても大丈夫!!
表情だけでも笑顔を続ければ 同じような
効果があるということです☺
「笑う」「おもいっきり泣く」「深く眠る」ことで、精神的ストレス
が一時的にゼロに。そして脳がリセットされて 体が正常な方向へ向かうと考えられています。

今年の花粉量は去年の2倍!

スギ花粉は 2月の始めから 5月の始めまでの事です。
ヒノキ花粉は 3月の始めから 5月の終わりまで、
続きます。梅雨が来るまで 辛い季節ですが、うがい 手洗い、マスクをしっかりして
過ごしましょう。 谷谷谷

こんにちは 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 グァバ茶・
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。
がんばって 乗りきりましょ~う。



何はともあれ笑うべし