



素敵な笑顔で
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 6

元気を維持するところ

笑顔編



笑顔には

多くの良い効果があります。笑顔になると、脳内には**幸せホルモン**と呼ばれる**セロトニン**が多く分泌され、**ストレスが解消**されます。また、**笑顔は明るい気持ち**になり、**気持ちを楽にする効果**もあります。

免疫力が
上がる

痛みが和らぐ

脳血流量
が増す

楽しい感情
が持てる

笑いの効果

ストレスが
少なくなる

相手に安心感
を与える

あの感動をもう一度



若い頃には、箸がころがってもおかしくて笑いました。歳を重ねると、多くのことを経験してきたことから感動することが少なくなり、同時に笑うことも少なくなります。子供のころは、初めて見るもの、初めて聞くもの、初めて触れるものなどすべてに感動します。経験したことでも、また新たに感動してもよいですね。お腹を抱えて笑ってもよいですね。

いつまでも、少年みtainな少女みtainな気持ちになって、思い切り感動してください。あたり前のことに感動してください。

人間は笑うから楽しいのです。😊