



笑顔になろう！  
効果と体操

皆さま、笑顔わすれていませんか？

笑顔がもたらす良い効果と、この効果を引き出す体操をご紹介します。ぜひ、お試しください。

☆効果☆

①免疫力アップ

人の体にはウイルスや細菌などから自分を守ってくれるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という免疫細胞が存在します。この細胞を活性化させる効果があります。

②ストレス解消

脳内に分泌されるセロトニンというホルモンは別名「幸せホルモン」と言われ、ストレスを軽減させる効果があります。このホルモンが多く分泌されます。

③睡眠の質を高める

セロトニンの上昇は、睡眠を深くし睡眠の質を高める効果があります。

④美容の効果

表情筋が鍛えられ、顔のたるみを予防するエクササイズにもなります。

作り笑顔でも、自然な笑顔でいるときと同じ効果があります。



☆笑顔体操☆



割りばしをくわえて、前歯が8～10本見えるまで口角を上げましょう。

コマーシャル2つ分（30秒）続けて、コマーシャル1つ分（15秒）休む

3セツ



できるだけ大きく口を開けましょう。

コマーシャル1つ分（15秒）続けて、コマーシャル1つ分（15秒）休む

4セツ



口を閉じて、空気をいっぱい閉じ込めて、ほっぺを膨らませましょう。

コマーシャル2つ分（30秒）続けて、コマーシャル1つ分（15秒）休む

3セツ

番組の途中に入る、コマーシャルを使ってできる体操です(^\_^) コマーシャルになったら、ぜひ思い出してやってみてください！

新しい令和の時代となり、広報委員会も新しくなりました。今年も、みなさんに楽しく読んで頂けるように、ひだまりニュースの発行を頑張っていきます！ご要望、感想など、ぜひお寄せください♪

