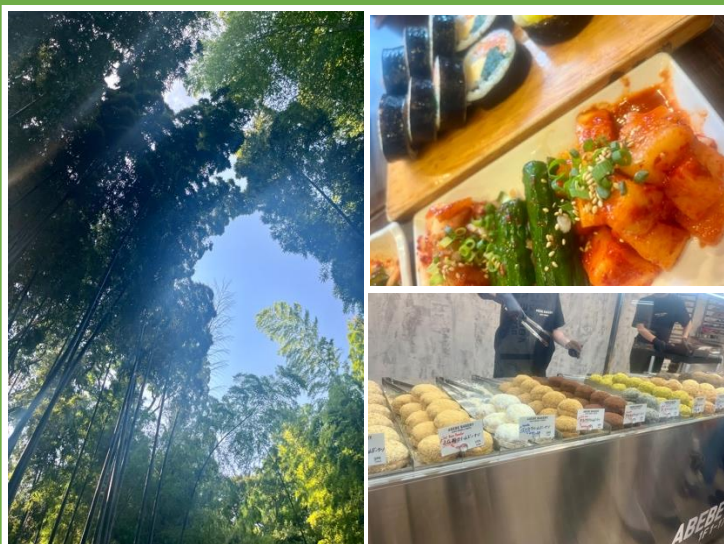




♀伊藤の休日♀



こんにちは伊藤です👋

最近はお休みに散歩して、その地の美味しいものを食べたり、飲んだり色々開拓をしています🍷🍺

写真は韓国料理を食べに新大久保に行って、韓国で人気のドーナツを買いました🍩

最近食欲が増えて太り気味ですが、美味しいものを食べることがいちばんの気分転換ですね😊

皆さんの気分転換の方法はなんですか？

😊笑いの健康効果😊

笑うと「NK（ナチュラルキラー）細胞」という白血球が活性化され、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる効果があります👊

😌自律神経のバランスを整える

ストレスがあると交感神経優位になります。ですが、笑うことで脳の温度が下がり副交感神経が優位になってストレスの軽減につながります。



😄脳を活性化

笑うことで腹式呼吸になり、大量の酸素を消費します。笑った時の酸素摂取量は、1回の深呼吸の約2倍、通常の呼吸の約3～4倍になるそうです。

笑顔で過ごすことにはたくさんのメリットがあります！テレビを見ていて笑うことも大事です。なるべく笑顔で過ごせるようにしましょう！

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438