

● よく笑うための方法

よく笑うための方法は

1. 人と話す

- ➡ 笑いは、脳の働きによって伝染する
話す相手がいることで、連鎖で笑いが起こりやすくなる



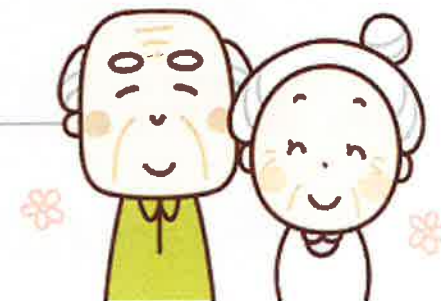
2. 自分の笑いのツボを知る

- ➡ TV、ドラマ、お笑い、落語・・・何でもかまいません
ご自身のツボを知っておくことが重要



3. 笑い顔をつくる

- ➡ 楽しいから発生する「自然の笑い」と自らつくる
「作り笑い」の身体に及ぼす作用は同じ



本日のまとめ



1. よりよい睡眠をとるための睡眠環境(寝具編)

- ・寝具の環境を整える(良い寝姿勢を保つ)

2. よりよい睡眠をとるための睡眠環境(寝室環境編)

- ・寝室環境を整える(温度・湿度、音、空間)

3. 睡眠お悩み別解決方法

- ・それぞれの悩みに対して対策を講じる

「よい睡眠」を目指すことは 「健康」になること

寝室

寝具

食事

生活
リズム

運動

ストレス
解消



よい睡眠がとれると病気の リスクも減ります

うつ病

高血圧

糖尿病

脳卒中

肥 満

が ん

認知症

心筋梗塞

よい睡眠をとることで 健康で 充実した人生を！