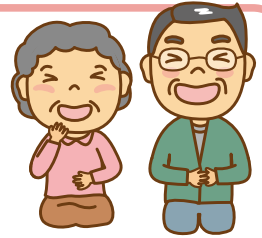




# 笑いでハッピー健康ライフ!

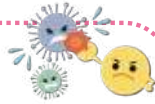


普段何気ないその笑顔には、実はとんでもない効力が隠されているのです!  
笑いによる研究は日々進んでおり、笑うことで寿命が延びるといった研究結果がみられています。



## 笑顔の効果

- ①免疫力があがり、風邪をひきにくくなる
- ②がん細胞をやっつけてくれる
- ③ストレスが軽減される
- ④血糖値が下がる
- ⑤血圧が下がる
- ⑥アレルギー反応が改善する
- ⑦脳の活性化につながる



でも笑うって簡単にできませんよね?  
実は、左記の効果は作り笑いでも発揮されます!

鏡を見るたびに口角をあげて笑顔になるよう意識しましょう。  
また笑う時は声を出して笑うととっても良いです!



## 笑いヨガ

笑うために開発されたこの笑いヨガ。ぜひ試してみてください。

### ■笑いヨガのやり方の一例



リズム「いち、に」  
胸の前で手拍子



リズム「いちにさん」  
左右交互に頭の上で手拍子



最後の締め  
両手を上げる

日本笑いヨガ協会もあり、笑いヨガインストラクターも日々育成されています。  
笑顔いっぱいのハッピーで健康な人生を送りましょう!

あなたの健康を  
見つめてみませんか?

## 人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。  
また多数のオプション検査もございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東  
**高井戸東健診クリニック**  
ご予約はこちら  
**03-3331-6823**  
(平日 9:00~17:00)

[高井戸東健診](#) 検索 🔍



長野県上伊那郡辰野町  
**ほたるの里健診センター**  
ご予約はこちら  
**0120-371-787**  
(平日 9:00~17:00)

[ほたるの里健診](#) 検索 🔍