

つぼや
流

健康生活

笑いの効果!
悪玉ストレスを退治!



「笑い」にはときに特別な意味が加わり、苦笑い、作り笑い、照れ笑いなど様々あり、あらゆる動物の中で唯一人間に与えられた特権です！

社会学者の井上弘さんによると、「笑い」には4つの作用があるという。

ひとつは「親和作用」。

人々がお互いに笑うことにより緊張が解きほぐされ親密感が増す。

次が「誘引作用」。

いつも笑顔が素敵な人には人が集まつてくるもの。

それから「浄化作用」がある。腹立たしいときでさえも、腹を立てている自分を笑えば、ストレスマネジメントの対敵である怒りさえも吹き飛んでしまう。作り笑いにも意味がある。

最後に「開放作用」。

笑うことで心の中とりが生じ、その結果、もののとらえ方を複眼的にとらえることが可能となり、不快な「とらわれかた」から開放される。

これらの作用は、メンタルヘルスを考える上で共通点が多い。

生物学的にも「笑い」に関する研究報告は多い。免疫システム上、大変重要なリンパ球の一種でNK細胞というものがある。「笑い」により副交感神経が活性化され、免疫力が助長されるといわれる。

人間の体内では毎日100個～数千個のがん細胞が生まれているという説もある。発ガンに至らないのは免疫システムが働いているということになる。逆にきわめて強いストレス環境下の生活が続けば、交感神経が緊張状態となり免疫力が減少し、発ガンの危険性が高まることがある。

日々のストレスがうまく消費されないうちに、まるで悪玉コレステロールの塊が脳を疲労させ精神活動に支障をきたす。

「笑い」で健康が得られるなら、暗い顔をするより笑っていましょう！たくさん笑い、ストレス発散！楽しく健康な人生を送りましょう！！



癒しの家ギャラリー 茶室 壺中庵で楽しむお茶会

4月 20日(日) 第一部:10時00分～ 第二部:11:00～

お抹茶・お菓子代:300円

4月10日(木)までにご予約をお願いします。

弊社の茶室で、茶会を行います。作法をご存知ない方でも楽しんで頂けるような会ですので、初体験の方も大歓迎です♪

※詳細は、つぼや流vol.42の裏面に記載しています。



安らぎと時の流れを楽しむ癒しの空間

弊社1階ギャラリーにモダンダイニングがオープンしました。

家族で過ごす一時を大切に、より充実した日々を想像した空間です。

毎日の生活に潤いを与え、ゆったり、のんびりした日々を過ごしてみませんか。
ぜひ一度、お気軽にお立ち寄りください。

○お問い合わせは

〒767-0001 香川県三豊市高瀬町上高瀬4-1
Tel 0875-74-3881 FAX 0875-74-3882
<http://www.tsuboya.jp/>

弊社モダンダイニングルーム
OPEN



2月のギャラリーイベントではオープンキッチンでわいわい楽しいケーキ作りを行いました♪一人で作ると大変なレシピでしたが、みんなで作るとおしゃべりしながらあつという間にプロの味に！お店で売っているものみたいに凄くおいしく出来て大成功でした☆
講師は詫間の「茶久樂」さんでお料理やお菓子を作っている伊瀬さんにご協力頂きました。お店のお料理もお菓子もすごくおいしく、景色も良いところなのでぜひ一度食べに行ってみてください



一級建築士事務所香川県知事登録第1325号
香川県知事許可(特-25)第1181号

木曾・東濃檜造りの家
壺谷建設株式会社

