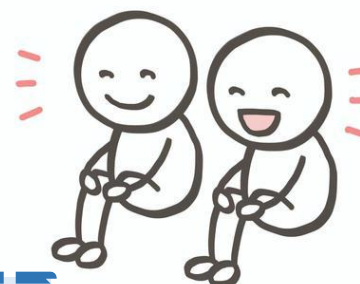


# 2026.4月の健康情報

最近、声を出して笑うことがないあなたに！！

4月は、環境の変化や気温差が重なり、  
心も体も不安定になりやすい季節です。  
そんな時期には、「笑い」が私たちの味方になって  
くれるかもしれませんよ。“笑い”で心と体を整えましょう



## 笑いがもたらす健康効果

### ◎ 自律神経が整いやすくなる

不安定になりがちな気持ちの改善

### ◎ 免疫力のサポート

体を守る細胞が活性化しやすくなる

### ◎ 血流がよくなる

表情筋が動くことで顔まわりの血流が改善

### ◎ 気持ちが軽くなる

「おもしろい」「かわいい」「嬉しい」が、心の負担を軽くする。



笑いは手軽に続けやすいセルフケア。  
気持ちが張りつめたときは、深呼吸と一緒に、少しだけ笑顔を！！

笑うことは、体にとって大切な“健康習慣”です

