

脳ドック助成金、使用できる市町村が拡大！ 熊谷市・行田市・太田市・  
深谷市・大泉町のみなさん！パンフレットをご覧ください！



## 今週の花言葉

グズマニア

いつまでも健康で幸せ

スターチェリー

欲望

ナルコラン

元気を出して

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！

### ■作り笑いでもOK！笑いの力で免疫力アップ

永井博弐 岐阜薬科大学名誉教授、岐阜保健短期大学教授兼学長

「笑う門には福来る」とは、よく知られる故事ですが、近年この故事を裏づけるような研究結果が続々と発表されています。永井氏によると、私たちの心身において笑いが作用する対象は大きく3つあるそうなので紹介します。

### ■自律神経・脳・免疫力

まず、笑いには**自律神経を活性化する力**があり、心身における活動モードと休息モードの切り替えをスムーズにさせる。2つ目は、**脳**。脳内麻薬と呼ばれるドーパミンやエンドルフィンの分泌を促すほか、脳内の血流量を増加させる働きもあるという。そして3つ目が、**免疫力**。笑いには、免疫細胞である**NK（ナチュラルキラー）細胞を活性化させる作用**がある。これは、笑いによって分泌されるエンドルフィンの働きだと考えられている。NK細胞は体内をパトロールして、ウイルス感染や細胞の悪性化が起こっていないかを探るほか、異常が発生した際には最前線で防衛部隊として働くという重要な役割を担う。「ただし、非常にナイーブな性質をしておりストレスや加齢などによるパワーダウンは避けられない。そこで、**弱体化したNK細胞を活性化させ、十分な免疫力を発揮するために有効なのが、笑いの力**」

### ★院長よりメッセージ

先日、高校の同級生メンバーと楽しい飲み会をしました。1か月分くらい笑いました（^^ 日頃の疲れが取れて元気になりました！まさに「笑う門には福来る」を実感しました。健康な心身で長生きすることを願うなら、まずは笑いましょう（^^♪

# スタッフ紹介

名前 岩崎 翼

出身地 山口県岩国市

本州の一番西側  
山口県に高校卒業までいました  
広島との県境なので宮島からお正月のご来光を見に行く地域です  
海も近く、錦帯橋という観光名所があります  
岩国錦帯橋空港が開港し、アクセスも最高  
お酒と言えば『獺祭』  
名物の『岩国寿司』(ちらし寿司の押し寿司)も美味しいです



趣味 旅行

国内を中心に、京都・沖縄によく行ってきました  
最近では、子供と一緒に遊べる施設を開拓しながら出かけています

最近の興味



プランターでの野菜作りを昨年からはじめています。  
今年、『ミニトマト』にチャレンジ中です  
毎週、生育日記をつけて美味しいものができるように見守っています  
農家のプロの方も多いため、色々、ご指導いただけますと幸いです  
目標は、『子供に美味しいと言われるミニトマト』

入力 / 結果 フォーム

Back Next Home

種類

記録日 2018/05/04



PH値 7.5  
水分量 7  
光量 2000  
天気 雨  
気温(前高/最低) 28

実をつけてます、意外と分け目によきによき少ない