



# 笑顔パワー

わ〜い わ〜い やった〜!!

## 幸せってなに？

# 笑う門に福来

ハーバード大学の幸せの研究結果

人間の幸せの研究をハーバード大学がなんと75年かけてやった結果をインターネットで見つけました。IQ、飲酒、家族との関係、学生を対象に、そして卒業後も健康診断と心理テストを追跡したそうです。学生だった人を75年調査したので、すから、仕事、競争、結婚離婚、子育てそして老後までの調査によりこの研究により

導き出されたもの、何が人を幸せにするか？その答えは「人生において最も重要な要素は人間関係」だそうです。そしてこの20億円をかけた研究の結論それは、幸福とは愛です。それ以外の何物でもないという事です。人生いろいろあっても人は人の中でこそ幸せを感じていけるのですね。

第16号  
発行所  
〇〇クリニック  
編集部

感情があつて動作になると考えがちですが、動作からも感情を制御することもできるらしいのです。時々、しゅんと元気が出なくても、あえて、笑ってみると、いつの間にか心も明るくすることができるといふことです。嘘でも笑っていると、そのうちに、前向きに元気になつていきます。そして大勢で笑いあうつて楽しいです。笑いの和です。一人より大勢の笑い声、楽しさを増します。笑い愛が幸せ。幸せ脳は健

## 歌は脳を活性化する

歌がアルツハイマーの人が記憶を取り戻すのに使われています。懐かしい曲を聞くと人は、その時体験したことなど関係ある記憶を脳の海馬から引き出してきます。恋をしていました時に聞いていた曲はその当時に思いさせたくれますね。脳はその時活発に働いているのです。歌は記憶力向上だけでなく、歌うことで、ストレスにも良く、もちろん美容にもいいそうです。



笑いと健康教室では、最近歌を取り入れていきます。今月の歌はおぼろ月夜です。美しい日本語から情景が浮かんできます。菜の花畠にいたり日薄れ見わたす山の端霞ふかし春風そよふく空を見れば夕月かかりてにほひ淡し