

meguru

2017.12月号... vol.115

がいはーと笑おう~♪

年末のせわしなさを感ずるこの頃、
年内にあゆみしなさを、こもけなさを気持ち
ばかり焦って表情が固くなるころに、笑って
ました。『笑うことは心身にも良い。作り笑い
でも良いんです。』と耳に沁みこんで思い出し、
何がそんなに良いと医学的にも証明されて
いるのか調べてみました。『笑う』ことで
得られる効果はなんと!! なんと!! 222

- ① 免疫力UP... 細菌・ウイルス・がん細胞をやっ
つけないNK細胞・B細胞が活性化!!
- ② 脳機能UP... 記憶力・判断力・思考力
が高まる! 笑うことは脳の血流を良くするから。
- ③ 血行促進... がいはーと大きく笑うと腹
式呼吸になり、全身の血めぐりが良くなる!! ド
ロ血の予防となり、冷え症の改善にもなる!!
- ④ 筋力UP... がいはーと大きく笑うことは
全身の筋肉を使うことになる!!

つついあげちが 年末年始に

年末年始の長期休暇。
1日中寝たのんびりした
から、つついあげちが回数
が増えています。冬
という季節柄、太りやす
もあり、あっという間に
200~300g位、体重は
増えています。人の
2~3kg増と同じです。
太るの簡単、痩せるの困難

ワキと太りやすさ、1日中寝る負担が
大きくなります。健康の目安として
下記のガイドラインを参考に、良い年末
年始をお過ごし下さいね!!

ボディ・コンディション・スコア (BCS)

BCS1 痩せ 肋骨、腰椎、骨盤が外 から容易に見える。触 っても脂肪がつかない。 腰のくびれと腹部 の吊り上がりが見える。	BCS2 やや痩せ 肋骨が容易に触る。上 から見て腰のくびれは 顕著で、腹部の吊り上 がりも明瞭。	BCS3 理想的 適度な脂肪の沈着な い。肋骨が触れる。 上から見て肋骨の後ろ に腰のくびれが見 られる。横から見て 腹部の吊り上がりが見 られる。	BCS4 やや肥満 脂肪の沈着はやや多い が、肋骨は触れる。上 から見て腰のくびれは 見られるが、顕著では ない。腹部の吊り上 がりはやや見られる。	BCS5 肥満 厚い脂肪におおわれて 肋骨が触れない。腰 椎や尾椎部にも脂肪 が沈着。腰のくびれは ない。横から見て腹 部の吊り上がりは見え ない。むしろ垂れ下が っている。
--	--	--	---	--

出典:「飼い主のためのペットフード・ガイドライン」環境省発行

特に大きく笑うことは腹筋運動に!!
⑤ ダイエット効果... 10分大笑い=20分の
ウォーキングで消費するカロリーに匹敵!!
⑥ 美容効果... 笑いと笑いジワが増える
ように思いますが、お笑い顔の筋力を上げるの
で、シワやたるみの防止になるんです!!



⑦ 良質なホルモンの分泌促進... 笑う時
には体内でエンドフィン(幸福感の素)、
ドーパミン(やる気・プラス思考の素)、セロニン
(ストレス減・リラックスの素)というホルモン
が分泌されるので内面から健康に!!

ざっと調べただけでもこんなに良いことが!!
(まだまだ書ききれない効果もあるのです~!!)
家庭・職場・社会の中... どこにいても、つつい
眉間にシワがよるような状況の時ほど、ちよと
笑いを織りまぜることで、ふと緊張感がほ
ぐれたり、いいアイデアが浮かんだり、意欲(やる
気)が高まることでできたり... (その場をバツと
明に笑いを提供できる事務員になりたいもの
です... 私!!) さあ! 今日から仕事中に笑っ
てみませんか。上司やお客様にも思いき
り笑ってみよう(笑)! 脳機能UPで業績
もUPかも! お父さんのダジャレについてい
けなくてお嬢さん、今日からお父さんのダ
ジャレに笑ってあげよう(笑)! 美容効果バ
ツクンですよ!! 『笑い』は双方に良い
ことづくめ、笑う門には福来る♪
はい今こそ! がいはーと笑おう~♪

今月の工事

「出番が無い方が 良いのですが...」



店舗や事務所で光る『誘導灯』
言葉なくても『こちらに逃げて!』と読み取れますね~。
誘導灯は昼夜関係なく、明かりがついています。
蛍光管さえ切らず替えていけば問題ない??
いいえ!
内蔵された電池がダメだと、
停電時に機能せず意味がありません。
そのため定期的に設備点検を実施して、
場合によっては電池や器具の取替えを行います。
今はLED 器具への取替えが主流ですね。



非常時に生死を分ける可能性もある誘導灯。
出番がない方が良いですが、備えは大切です。
その他、消火器や非常ベルなども含め、
『どこへ頼めば?』となったら
ご相談ください!

※発行元 株式会社 建設 (株)
〒110-0001 東京都港区新橋1-10-4
Tel. 03-3350-6689
Fax. 03-3350-8186
※お問い合わせは
お電話か
お問合下さい