



11

笑顔で幸せに

笑顔を作ることで表情筋の動きが脳に伝わり、セロトニンという幸せホルモンが分泌されます。セロトニンには、気分を落ち着け免疫力を高める効果があります。口角を上げるだけでも同様の効果があると言われています。