

楽しく元気に笑いヨガ!

生涯学習応援隊so-so.39 代表 北村久美子



★なぜ、笑いヨガなのか? → セロトニンが増えるから

★セロトニンって何?

自律神経、免疫系、分泌系を整え、人間本来のホメオスタシス(生体恒常性)を安定することに大きな影響を持っています。

★セロトニンが不足すると?

気分が落ち込みやすくなったり、不安を感じやすくなったり、睡眠障害などが起こることがあります。また、セロトニン神経細胞の減少や、セロトニンを運ぶタンパク質の減少が、認知症の発症や進行に関与している可能性も示唆されています。

★セロトニンを増やす方法

※実は大腸でもセロトニンが発見されました!

- 朝、日光を浴びる
- 一定のリズムで行う運動を続ける
- タッチング(触れ合う)
- よく噛んで食べる
- 大豆・豆製品、乳製品を摂ろう
- 良い香りを嗅覚から脳へ送ろう(アロマ)

※ただし、自然成分のもの



★このセロトニンを増やす簡単な方法…それは「笑うこと」です

★皆さん笑ってますか？

人はなぜ笑うのでしょうか？

「日本笑い学会」の論文『笑いの研究』に

人間はなぜ笑うようになったか？という考察がある

心身が健康を維持できるための 防衛本能として備わった とあります

★毎日、大笑いするほどのことはありません。

「楽しいから笑う」のではなく「笑うから楽しくなる」んです。

作り笑いでもOK 笑うフリだけで効果アップ

楽しいことはなくても笑う方法「笑いヨガ」をご紹介します



ユーモア、冗談、コメディに頼らず、
理由なしに誰でも笑うことのできる 体操(エクササイズ)です

★「笑いヨガ」やっていきましょう

- 1)腹式呼吸ができる
- 2)表情筋をしっかり動かす
- 3)リズムに合わせる
- 4)アイコンタクト
- 5)頭を真っ白に!?

笑いは伝染します 気持ちは伝染します



毎日笑顔で暮らしてくださいね！