

平成30年度

北筑後食生活改善推進連絡協議会研修会inピーポート甘木

「笑いヨガは万能有酸素運動 ～笑って笑って元気になろう～」

平成30年8月30日 健康運動指導士 佐藤昌久氏による講演がありました。

「つくり笑顔は巡り巡って自分のため！笑いは養生である。」 中村天風（日本人初のヨガ直伝者）
ことあるときもことなきときも始終笑顔で応接しよう。ことあるときは一層顔を崩さぬように練習すべきである。特に体の弱い人はひとしお笑いに努力をすることを養生の第一とすべきである。

座ったままで「はっはっはあ～と」おなかの底から笑いながら手や上半身を動かすことで健康運動の3本柱の有酸素運動（スロージョギングなど）、筋力トレーニング（腹筋など）、柔軟体操（ストレッチなど）などの効果があるので高齢者にも無理なくできると説明がありました。

最初は会場が恥じらいと苦笑の入り混じった小さな笑いでしたが、後半は熱のこもった笑いの渦で終了。終了後も笑いの余韻が残った講演でした。



★ ～会員の感想～ ★



- ・簡単だから無理なく実践できそうです。
- ・大きな声を久しぶりに出してスッキリした。
- ・身体が温まり血の巡りが良くなったような気がした。
- ・笑顔が大事だなと思った。楽しかった。
- ・笑い続けているうちに元気をもらった。
- ・笑いの連鎖反応が面白く楽しかった。
- ・認知機能の改善に良いとのことでしたので即実行しなければと思いました。

