

# ★笑いヨガでテレビの取材を受けました★

JAグループ プレゼンツ



みんなの笑いヨガプロジェクト

女性スタッフレポート J

[https://www.rsk.co.jp/tv/emichan/ja\\_reporters.html](https://www.rsk.co.jp/tv/emichan/ja_reporters.html)

添付致しました

3月29日(木)



認知症予防には笑いが大切！～健康笑いヨガ～

みなさん！突然ですが質問です！

毎日どれくらい笑っていますか？

笑いは健康につながり、認知症の予防にも効果が期待されるんです。

JA 岡山東の女性部の活動で、認知症予防講座が開かれたので見学してきましたよ。

実は JA 岡山東の女性部のみなさんは、認知症サポーター養成の講座も受けていて、地域で認知症の人をサポートする取り組みを行っています。



講師は岡山県笑いヨガ協会の万代京央子さん。

“健康笑いヨガ”について教えてくれましたよ。

ヨガって聞くと、太陽のポーズや動物のポーズをしんみりとするイメージですが、笑いヨガは違います！



笑いヨガの様子

「ワッハハハー」と笑いながら元気に体を動かします。

笑いヨガには自己暗示が大切なんだそう。

「幸せになれるー！」と大きな声で唱えながら笑顔で両手を上げます。



笑い声が聞こえてきそうなほどの満面の笑み（^^）！

はじめは作り笑いでも大丈夫です。

深呼吸をして横隔膜をしっかり動かし、体を大きく動かすことがポイントです。

私も少し挑戦してみましたが、肩が少し軽くなった気がしましたよ。

講師の万代さんは、「悲しいことや悔しいことがあっても、ワハハと笑い飛ばして前向きになることが大切です。笑いながら体を動かすと、身も心も健康になって認知症の予防にもつながるんですよ」と教えてくれました。



万代さんと「幸せになるー！」のポーズ：精一杯の笑顔になるように頑張りましたが、先生の笑顔には負けました(笑)

生活の中で笑う回数が増えると、自分自身の認知症の予防につながり、さらには認知症の人に積極的に笑いかけることで、認知症の人は信頼するようになり、心を開いてくれるようになるそうです。

この日の講座を受けた参加者の中には、「私は介護ヘルパーの仕事をしているんですが、確かに認知症の方はあまり笑わないなと感じました。笑いヨガをして私の方から積極的に笑いかけてあげたい」と言う人もいましたよ。

私も今回の講座を受けて、「毎日どれくらい笑っていたかな…。笑いヨガをしたり、考え方を少し前向きに変えたりして、ポジティブに楽しく過ごしたいな♪」と思いましたよ。

みなさんも自分がどれくらい笑っているのか思い出してみてください！

笑顔で！元気に！長生きしましょう！！

**リポーター**小西亜弓