

コロナウイルスの影響で、多くの楽しいイベントが中止になり、なんだか寂しい気持ちもでいっぱいです。そこで・・・以前に参加致しました楽しいイベントをご紹介します。免疫力アップさせて～～笑い飛ばすよ！！コロナに負けないよ！！

石巻総会研究会参加報告

宮城県石巻市（石巻専修大学）での学会発表を楽しんで参りました。今回のテーマは『笑いの呼吸法で」声量感UP!! ～出やすくなった自身の声を体感下さいませ～』です。

私が講師を勤めます、健康教室にお越しの多くの方から「昔は声がよく出たのに段々声が出なくなってきた。声が出る様になりたい～」と、相談を受けます。そして定期的に健康教室にお越し頂き、万代流呼吸法を行いますと…身体の変化の中に「声がとてもよく出る様になった!」と喜びの声を聞くようになりました。

私は、健康講座の活動の中に息を「ハッハッハッ!」と吐く笑いの健康教室はストレス発散効果と共に、声量感UP!!効果もあり…声出し呼吸法=笑いの呼吸法=声量感UP!!と考えるようになりました。

★年齢を重ねていく度に声も出にくくなる、これを加齢だからと諦めていませんか。また、自信がない時なども自然に声が小さくなってしまいます。自信をもって、吐きながら声を出せば自然に声は大きくなります。そして顔の表情筋を十分に動かし、より遠く声を飛ばす!また響きも加えることにより、益々輝く声になります。

会場参加型の研究発表で短い時間では有りますが、実践体験で輝く響きのある声が出る様になったご自身を体感して頂きました。参加の方に大変喜んで頂き、おおいに盛り上がりましたよ～!…呵々。



万代京央子（まんだいきょうこ）
（一社）岡山県笑いヨガ協会 代表理事
川崎医療福祉大学非常勤講師

★笑いヨガでテレビの取材を受けました★



女性スタッフレポート J

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で行うイメージですが、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

笑いヨガ講座お披露会の様子です。

♥️~~プラザ大井様主催講座として「笑いヨガの定期講座」実施中なのです~~♥️

どなたでもお越し頂けます~~!!

こちらのお写真を見ますと「笑いヨガ」って何だろう??・・・と

演芸発表会・・・「笑いヨガ」も演芸かな???

思われた方おられるかもわかりませんね。

笑いヨガは・・・笑いの健康体操なのです。

笑いヨガは・・・声出し呼吸法なのです。

元気な前向きな気持ちが体中に湧き上がって来ますよ~~♥️

詳しくは~~一度私の講座にご体験してみてくださいね。

☆このコーナーでもまたお話ししますね。♥️♥️

演芸発表会・・・「笑いヨガ」も演芸かな???



この衣装（ドレス）💖キンキンキラキラでしょう。。。

お写真でもキラキラに映っておりますが、

実際もきらきらしてとっても綺麗です。

昨年から今年にかけてドイツに

行っていた時に見つけて購入しました。

～～ほんとは少し大きめなのです。

ニコニコ😊(#^.^#)

