

17回 健康講座 笑いヨガ 免疫UP!大会

2026年3月29日(日) 倉敷市芸文館 (202会議室)

★オープニング **幸せがくる歌** 「健康で益々幸せになりましょう」
参加者 全員一緒に



🌟 開会のご挨拶 / 健康講話 『笑って泣いてこの年齢に』
重井医学研究所名誉所長 理学博士 沖垣 達 (おきがき とおる) 先生



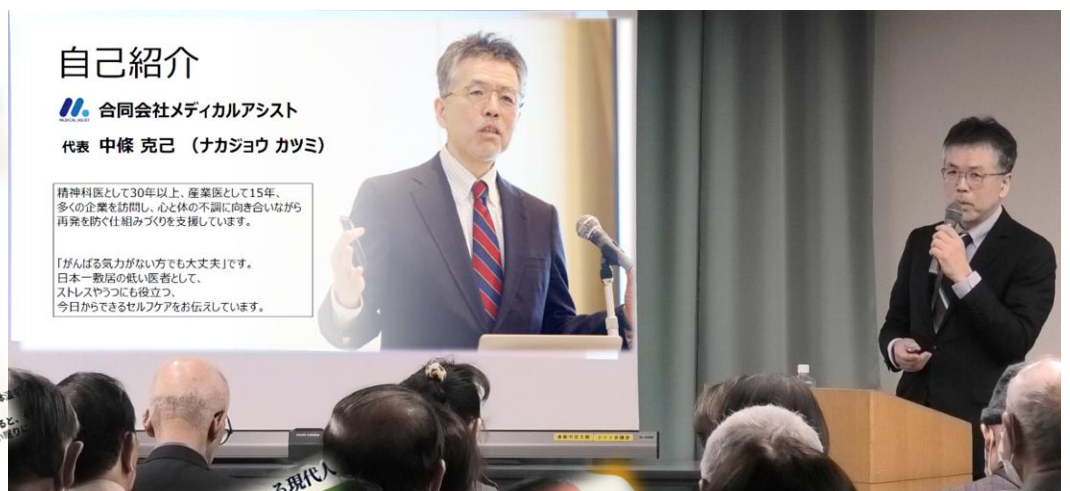
私の歳は何歳かと言いますと・・・
後で万代さんに聞いてください。

笑いは体もそうですが、心のビタミン
です。笑うとビタミン剤を飲んでいる
ので、体に良いですよ〜😊



94歳です

① 健康講話🌟 『がまんも意志力もいらない! うつも吹き飛ばすセルフケア習慣』
合同会社メディカルアシスト 代表 中條 克己 (なかじょう かつみ) 先生



自己紹介

合同会社メディカルアシスト

代表 中條 克己 (ナカジョウ カツミ)

精神科医として30年以上、産業界として15年、
多くの企業を訪問し、心と体の不調に向かいながら
再発を防ぐ仕組みづくりを支援しています。

「がんばる気力がない方も大丈夫です。
日本一最居の低い医者として、
ストレスうつにも役立つ、
今日からできるセルフケアをお伝えしています。」

生活習慣には「絶対に守るべき順番」があります

1. 睡眠
2. 食事
3. 休養
4. 運動
5. 心のケア

健康のために「運動」から始める人が多いですが、
医学的には「睡眠」と「食事」という土台の整備が最優先です。

長く眠れなくても大丈夫。「質」を上げる3つの5分

年齢とともに睡眠時間が短くなるのは自然なことです。
長さよりも「質」を上げるコツを実践しましょう。

- ① 寝る5分: お風呂で体を温める
- ② 寝る5分: 目をつぶる (目を解凍する「マイクロスリープ」)
- ③ 寝る5分: 水を飲む (水分補給がリセットされ、体に溜りやすくなる)

【食事のケア①】が最強です

いつもの「ご飯とお味噌汁」が最強です

今日からできること:
特別な健康食品は買わなくてOK!
いつもの「ご飯とお味噌汁」

【休養のケア】脳が常に「ON」になっている現代人

現代人は情報過多で、常に脳のスイッチがONの状態で生活している。のんびり、ぼんやりするのが苦手。常に何かを考えている。「休ませる」ことが重要です。

やさしい医学メモ:
今の生活に「プラス10分」の魔法

いつもの生活 + 10分ちょこっと動く = 心のどっさり(うつ)軽減

魔法の言葉: 「嫌なことがあったら、すかさず『ありがとう』」

今日からできること:
腹が立つこと、嫌なことがあったら... やりでも、すかさず「ありがとう」と口に出してみてください。(※嬉しい時の「感謝します」とは別の、特別な使い方です)



②健康講話☺耳鼻咽喉科領域における漢方薬の使い分け

川崎医科大学総合医療センター耳鼻咽喉科

特任部長 秋定 健（あきさだ たけし）先生



③健康笑いヨガ☺

[当会代表理事] 万代 京央子 ☺元川崎医療福祉大学非常勤講師

脚のかなめである股関節を良い状態にしましょう・・・。

県内では第一人者、国内でも数少ない笑いヨガの発祥の地インドで修行し経験と実績、効果的な独自の技法を編み出しユニーク笑いヨガ万代流家元



幸せがくる歌を聴きながら～閉会

