

第14回 健康講座 **笑いヨガ** 免疫UP 大会

In 岡山

開催日時 2024年8月25日(日) 13時30分~16時

開催場所 きらめきプラザ 301 会議室

スケジュール

★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



★開会挨拶 重井医学研究所名誉所長 沖垣 達 先生



私の仕事の一部です。
顕微鏡で見た珍しい写真を
展示しております。
その中1枚は
新細胞が繊維として体中に
広がっている。専門家でも
なかなか見られないもの

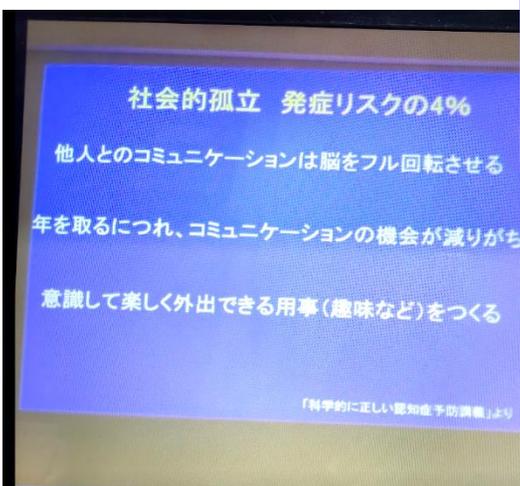
① **健康講話** 岡山中央病院脳 神経内科部長医学博士 真邊 泰宏 先生

「脳の病気 ～認知症～」

加齢に伴い、だれでもかかる可能性がある??

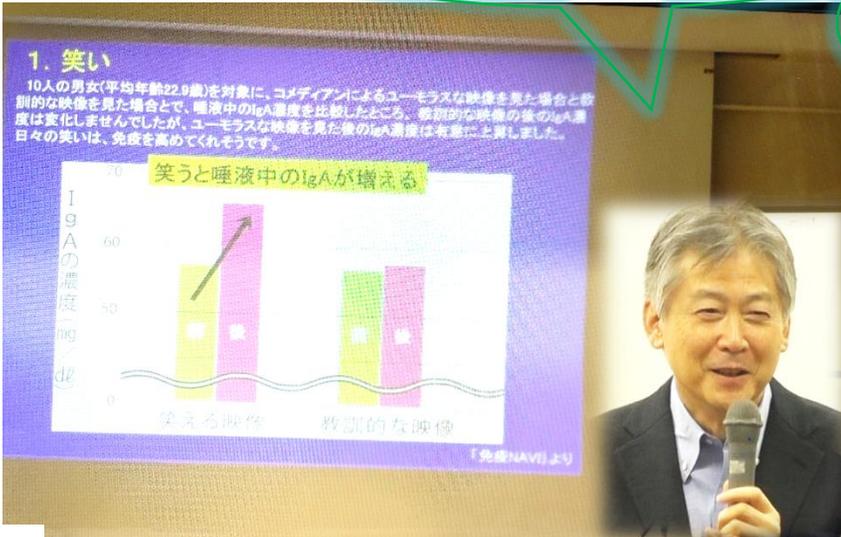
ここに参加の方は
認知症のリスク
は少ない!

- ✓ 認知症の定義と現状
- ✓ 軽度認知障害とアルツハイマー型認知症について
- ✓ 新しい治療レカネマブについて
- ✓ 認知症の予防について
- ✓ 認知症と笑いについて



笑うと免疫力は高くなる！

今日はしっかり笑って帰って
いただくと、認知症の予防に
つながるのでは無いか
と思います。



- まとめ
- 軽度認知障害、アルツハイマー型認知症は増えている
 - 軽度認知障害に対する新しい治療が始まった
 - 認知症予防にコミュニケーション、運動、知的活動は重要
 - 認知症と笑いは密接な関係にある

② お楽しみコーナー😊 みんなで歌おう [当会代表理事]

③ 健康笑いヨガ😊 理論/実践 川崎医療福祉大学非常勤講師 万代京央子

まずはボイストレーニングから

脳活性トレーニングを楽しみながら歌いましょう



呼吸筋をしっかり動かしより深い呼吸を！



笑いの効果

脳は作り笑いとは本物の笑いとのさかえ目がない為、

- ① 本当に可笑しくて笑っても
- ② 運動で笑っても
- ③ 作り笑いでわらっても

どれも身体的・精神的・社会的に良い効果が証明されている

幸せだから笑うのではなく、笑って幸せになる

転倒予防・脳活性 歩くときは踵から～ 猫背（巻き肩）予防の効果的

健康の為に鼻呼吸を取得しましょう～万代オリジナルのツボ押し



幸せがくる歌を聞きながら～閉会