

健康講座

一般社団法人 岡山県笑いヨガ協会



受講者にお尋ねしました。

★笑いヨガを始めてよかったことは？

Q 笑いヨガの効果を実感していますか？

“はい” 100%

Q どのような効果を実感していますか？

- ①ストレスの解消になる！リラックスできる！（熟睡でき、毎日が爽快）
- ②「若返った！明るくなった！笑顔がステキ！」と周りの人に言われる
- ③幸せを感じる！くよくよしなくなった！前向きになった！
- ④健康を感じる様になった（血糖値が下がった 等）
- ⑤物忘れが少なくなった！



ご利用者様の声

わたしたち笑いヨガで元気になりました

Aさん 血圧が安定する！！

以前の私

この冬に病院に行って血圧が150~160mmHgで病院の先生が「薬を飲んだ方がよいよ」と言われたんですよ。

今の私

この3月、4月まで飲んでいてこの笑いヨガを初めて血圧が急に下がり始めて今は120~130mmHgです。年齢から言ったら良いんじゃないかな。(*^。^*)って思っています。笑いヨガの教室にきて本当に良かったです。

今年はお野菜がとっても良くできました。これも笑っているおかげかな。。。ハハハハッ！！



Bさん 胃潰瘍が改善される！！

以前の私

胃潰瘍で病院に通っていましたが薬が効かなくなって新しい薬、新しい薬・・・と、本当に困っていました。

今の私

笑いヨガを始めてどういう訳か気が付くと痛みが無くなって消えていました。今は薬は飲んでいません。今では気持ちも前向きになって来て、良い事がいっぱい有りそうな気がしてきます。。。ハハハハッ！！



Cさん 夜のトイレの回数が減りぐっすり眠れる！！

以前の私

2時間ごとにトイレに行きたくなって目が覚めて困ってました。

今の私



笑いヨガを始める様になって夜が良く眠れ、トイレに行きたくて目が覚めることが無くなり、熟睡出来て快適です。。。ハハハッ！！

Dさん 認知症の義母への接し方が変わった！！



以前の私

物忘れ外来受信してから6.5年になる義母。
「アルツハイマー型認知症」で物忘れが進行し続けています。
義母と私は病気になる以前は結構いい感じの親子間だと自負していました。
しかし物忘れが進行していくにつれ…会話の時間も減り…心のゆとりがなくなり、喧嘩ごしの物言いになることが増えていきました。
そして、外へ出たがる義母に対して、抑制する私…この連続の日々…
「デイサービス」に通うようになって「なにも変わり映えしない。仕方ないからやめようか。」の一言の繰り返し…。



「笑いヨガ教室」に一緒に参加を始める様になって4か月です。
85歳の義母が、参加者たちと一緒に「わっはっはっ〜」と笑いに夢中になって、とても楽しそうな満々の笑顔をしているのです。その姿がとても愛らしく思えてきたのです。

家では、習った笑いヨガの実践です。朝は「おはよう ハッハッハッ！」から始まり、夜は「おやすみハッハッハッ！」で終わる様に心がけています。
義母が不機嫌な時は「イエー〜〜！」のポーズで私がにっこりとすると、その場が和んで「イエー〜〜！」のポーズで義母のにっこりが返ってきます。

笑いヨガを通して無意識に作っていた『嫁・姑に壁』『嫁のつとめ』が消え・・・眉間にしわを寄せ陰しかった表情が減り「にっこり」とお茶目な義母とのおしゃべりタイムが楽しくなりました。病状も徐々に良い方向に向かっていることを実感し始めました。
「そんな事したらメ！！」っというと「そんなこと言ったらハナ！！笑わんといけんよ〜〜イエー〜〜！」とかえってきます。そして笑いヨガの日を今か、今かと楽しみにしています。



Eさん 持病の喘息が良くなりました！！

以前の私

小さい時から小児喘息があつてとっても大変した。
今の私



笑いヨガを始めて喉の調子が良くなって抗生物質をやめた所です。そうするとスムーズに声が出て、すごく肩の力が抜けた様に軽くなって毎回参加させて頂いておりますが、効果大です。病院の先生が『今年は風邪をひかなかったね。』と、言って下さったんです。だから先生に「ヨガしてます。」と言うと『ヨガ…？足を組んだりして…？』『いえいえ笑いヨガです。「こうして声を出したり、笑うんです。」と言うと『それは良いかもね。』と言われました。これからもずっと続けたいです。



Fさん 元気な私になりました！！

以前の私

私はリウマチ、糖尿病、喘息、アレルギーの治療中です。30年前に甲状腺癌で甲状腺右の腫瘍・乳腺右の腫瘍ができ腫瘍手摘出の手術を受けました。身体がとても疲れやすく、ストレスのせいか夜も何度も目が覚めるのです。また、口の渇きも常に感じられるのです。いつも身体がだるくて元気が出なかったのです。

今の私

万代先生に出会ったのは今年の11月頃で、万代先生の笑いヨガに参加したくて出来るかぎり、色んな所へ参加させて頂いています。家では習った笑う事・呼吸法を実践しています。今では身体の緊張が取れて、ストレスを感じなくなり夜もぐっすり眠れる様になりました。道具がいらぬし、いつでも、どこでも出来る笑いヨガが大好きです。



Gさん 卵巣嚢腫が消えた！！

以前の私

卵巣嚢腫が10年前からあり1年に一回定期的健診に行っていました。健診の度にまた言われるのか、また言われるのかと思いながら過ごしていました。

今の私

また今年も行ってきましたがおっとどっこい卵巣嚢腫が消えていました。笑いヨガのおかげ(^O^)…。「先生そういう事有るんですか」と聞いた所『良くわからんな～。でも消えている。』と言われました。「ああ～良かった。」そこで笑ったら先生に申し訳ないので家に帰ってから「ワハハハハハハッ……………」と笑ってその日過ごしました。嘘のような本当の話！！「大丈夫かな。今度有ったらどうしよう。」という不安はあるんですけど、笑いヨガを続けたいと思います。

