

## 日本笑ヨガ協会の事業

### 教育

#### ▶ ラフターヨガインターナショナル認定講座

- 笑いヨガリーダー養成講座
- 笑いヨガティーチャー養成講座



#### ▶ 高齢者が元気になる講座

- 笑いケア®基礎講座
- 笑トレ®物語実践講座

#### ▶ スキルアップしたい人のための講座

- 笑い与健康講師塾
- 笑トレ教室
- 健康勉強会



#### ▶ 教材販売

- 書籍・DVD
- WEB講座



### 交流

#### ▶ 笑いクラブ(東京・大阪・岡山・福岡)

#### ▶ シニアケアを考える笑いカフェ

#### ▶ 全国大会・イベントの主催

#### ▶ 講師派遣



### オンラインサロン笑い道



▶ 学びと交流の場

<https://waraido.org/>



## 幅広い分野への講師派遣

### 地域

介護予防・異世代交流・健康講座・サロン・子育て支援・まちづくり等、対象者や場所に合わせて展開できます。

### 福祉の現場

身体状況や認知の程度に関係なく誰でもできます。福祉・医療のあらゆる現場で活用できます。

### 企業・教育

メンタルヘルス・生活習慣病予防の他、コミュニケーション力やチームビルディングにも役立ちます。

笑う  
毎日  
のために！

ライブ配信しています！

Find us on

オンライン笑いクラブ

日本笑いヨガ協会Facebookページ

毎月1火曜日10:00-10:25

<https://fb.com/waraiyoga.org>



朝の笑トレ

高田佳子Facebookページ

毎朝6:50-7:00

<https://fb.com/takadayoshiko.waraiyoga>



YouTube

チャンネル登録・  
Goodボタン・  
コメントで  
応援してください



日本笑いヨガ協会  
チャンネル



高田佳子の笑トレ  
チャンネル

私たちとつながってください

公式 LINE



随時情報を  
送ります



日本笑いヨガ協会

〒100-0004

東京都千代田区大手町1-7-22-27F

TEL 03-5357-1458

FAX 03-6734-7003

Email [info@waraiyoga.org](mailto:info@waraiyoga.org)

営業時間 9:00~17:00(木・土・日・祝祭日を除く)



<https://waraiyoga.org>



一緒に笑いませんか

日本笑いヨガ協会は、

“健康”で“快適”な生活習慣と環境づくりのために、

“笑い”を最大限に活用する方法を研究し、

プログラムをつくり、提供しています。



日本笑いヨガ協会

# ワッハッハとスイッチを入れれば こころも身体も超元気!



笑いには、生理的・心理的・社会的と広範囲に渡り、さまざまな効用があります。しかし、笑いが健康や人間関係に不可欠なものだとわかっていても、笑う気分になれないこともあります。

1995年インド生まれの笑いヨガは、ユーモアやジョークを使わず笑う方法で、この発明でどんなときでも笑って健康効果を得られるようになりました。

日本笑いヨガ協会は、この方法をさらに発展させた笑トレ®を考案しました。ハハハの呼吸と、ストレッチや筋トレ、有酸素運動を合わせた、遊び心やストレスを吹き飛ばす要素を組み合わせたりして、笑う動作をする健康体操としました。

こころ・身体・人間関係が豊かに変化し続ける「笑い」をツールとして、現代社会のさまざまな課題にチャレンジしています。

## 笑いの健康効果

効用  
1

### 自律神経が整う

自律神経は、臓器を24時間自動的に調整しています。笑いは自律神経を適切に働かせる作用があると言われ、免疫力がアップし、病気やストレスに強くなります。

効用  
2

### ストレス解消

笑いや姿勢でストレスホルモンを低下させ、幸福ホルモンを増やし、イライラやネガティブ気分を吹き飛ばす効果があります。続けると、ポジティブになる生活習慣が身に付きます。

効用  
3

### イキイキ若返り

表情筋やイメージ力を使って脳を刺激します。認知症予防、口腔機能向上、転倒予防、可動域を拡大させる笑いの体操は、日常生活を楽にしてくれます。

効用  
4

### 体力アップ

つらい運動も、笑う動作と組み合わせると、楽にできます。「笑い」を呼吸と考え、有酸素運動や筋トレと組み合わせた体操を続けると、スタミナが付きまします。

## Let's Try

### 基本動作

基本動作でウォーミングアップ

1

手拍子と  
かけ声

### ウォーミングアップ

4拍子を1-2, 1-2-3のリズムで手拍子を打ちながら「ホホハハ」と声を出す。



2

深呼吸

### 酸素を取り込む

少し背中を丸めて目の前に大きな円をつくる。ゆっくりと、スーッと鼻から吸い、フーとはく。



3

元気  
ポーズ

### ポジティブな言葉と姿勢

いいぞ、いいぞと手をうち、イェーイと高く伸びる。



### 笑いの体操

笑トレ®の体操は100種類以上

### ストレッチの笑い

脇腹をストレッチ

#### コンブ笑い

手のひらを合わせ、コンブのように揺れながら、ハハハハ



### 遊び心を引き出す笑い

イマジネーションを使えば、脳血流アップ?

#### 携帯電話笑い

携帯電話でおもしろい話をしているつもりで、ひたすら笑い続ける。



### 可動域拡大の笑い

肩甲骨や関節を動かす

#### おねだり笑い

ハハハと両手を前に出し、おねだり。エーといいながら手のひらを下にして肘を引く。これを繰り返す。



### 逆境を笑い飛ばす

ネガティブ気分を、笑い飛ばそう

#### 請求書笑い

不本意な金額の請求書が届いてビックリしても、笑い飛ばす。



### 口腔機能向上の笑い

表情筋・唾液腺・舌を動かす

#### ムンクの叫び笑い

名画ムンクの叫びの表情で、ホホホホ。顎をしっかりと引き、視線は上に向け、表情筋をしっかりと動かす。



### 筋トレの笑い

立位でも座位でも全身運動

#### サイクリング笑い

椅子に座って自転車のペダルをこくように、足を浮かせてハハハハ。

