



大人の笑トレ入門

笑うから幸せになる&楽しくなる。 「笑う人生」を自分で選ぼう!!

笑う時と同じ動作をするだけで、免疫力がアップする!?

心と体を活性化する「笑トレ」を日本笑いヨガ協会代表の西田佳奈さんに教えていただきました。

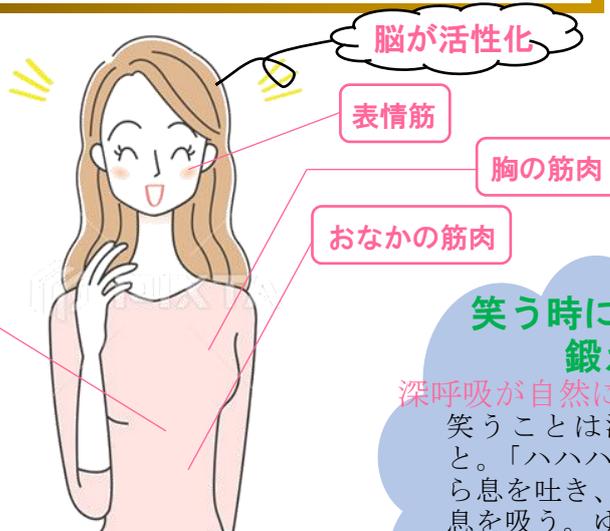
笑うとこんなにいいことがある!!

ストレスを抑えられる

イライラや不安、怒りなどの負の感情はストレスのもと。笑う動作でストレスホルモンの分泌が減るといふ生理的変化が認められている。

免疫力が高まる

免疫細胞の一つであるNH細胞の活性化、血圧や血糖値、血流などの健康維持に関する多くのことに「笑い」が関係しているといふ医学的な研究報告が多数ある。



笑う時に使う筋肉を鍛えれば

深呼吸が自然にできるようになる

笑うことは深く呼吸すること。「ハハハ」と発生しながら息を吐き、そのあと大きく息を吸う。ゆっくり呼吸することで、酸素がしっかり体内に取り込まれ、有酸素運動と同じ効果が得られる。

笑う時には顔の筋肉(表情筋)や腹筋、胸筋、横隔膜などが動く。西田さんはこれらをまとめて「ゲラゲラ筋」と呼ぶ。



西田佳奈さん

にしだ・かな

日本笑いヨガ協会代表。著書に『大人の笑トレ』(ゴルフダイジェスト社)、『笑いヨガで超健康になる』(マキノ社)など。

西田さんはもともとイベント空間の設計や大道芸のプロデュースに携わっていましたが、阪神淡路大震災をきっかけに、「笑えない人にこそ笑いを届けたい」都度化や笑い健康の研究を始めました。2009年にインドで笑いヨガを学び、帰国後、日本笑いヨガ協会を設立。現在は「笑いケア」「笑トレ」をいう独自の方法を開発して全国で講演・指導を行っています。

日本笑いヨガ協会

<http://example.jp/>

笑トレの5つの魅力

1. 心も体も変化する
2. 動きが簡単
3. お金がかからない
4. 体力や運動能力は必要ない
5. いつでもどこでもでき、道具も必要ない

背景:「正月 柄」で検索

透明度 65%

HGPゴシックE
16p

CJ丸ゴシック体
16p

「正月 桜」で検索

「ひよっこ イラスト」
で検索

HGP行書体
80p

HGP行書体
60p

「桜 イラスト」で検索

HGP行書体
60p

「おたふく イラスト」
で検索

入門

笑うから幸せになる & 楽しくなる。 「笑う人生」を自分で選ぼう!!

笑う時と同じ動作をするHGP明朝E 免疫力がアップする!?

心と体を活性化する「笑トレ12p日本笑いヨガ協会代表の西田佳奈さんに教えていただきました。

図形→「正方形/長方形」
を挿入

図形→「雲」を挿入

笑うとこんないいことがある!!

HGSゴシックE
20p

ストレスを抑えられる
イライラ、怒りなどの負の感情はストレスの12p、ローズ
動作でストレスホルモンの10.5p
分泌が減るといふ生理的変化が認められている。

免疫力が高まる

免疫細胞の一つである NH 細胞の活性化、血圧や血糖値、血流などの健康維持に関する多くのことに「笑い」が関係しているという医学的な研究報告が多数ある。

横隔膜



脳が活性化

表情筋

HGSゴシックE
10.5p

胸の筋肉

笑う時に使う筋肉を鍛えれば
HGSゴシックE
14p、緑

深呼吸が自然にできるようになる

笑うことは深く呼吸すること。「ハハハ」と発生しながら息を吐き、その後大きく息を吸う。ゆっくり呼吸することで、酸素がしっかりと体内に取り込まれ、有酸素運動と同じ効果が得られる。

笑う時には顔の筋肉（表情筋）や腹筋、胸筋、横隔膜などが動く。西田さんはこれらをまとめて「ゲラゲラ筋」と呼ぶ。

「中華 イラスト」で検索

「女性 フリー素材」で
検索

HGP明朝E・12p

日本笑いヨガ協会代表。著書に『笑トレ』(ゴルフダイジェスト社)、『笑いヨガで超健康になる』(マキノ社)など。

西田さんはもともとイベント空間の設計や大道芸のプロデュースに携わっていましたが、阪神淡路大震災をきっかけに、「笑えない人にこそ笑いを届けたい」という思いと健康の研究を始めました。2009年にインドで笑いヨガを学び、帰国後、日本笑いヨガ協会を設立。現在は「笑いケア」「笑トレ」をいう独自の方法を開発して全国で講演・指導を行っています。

日本笑いヨガ協会
<http://example.jp/>

24p、16p、10.5p、20p

笑トレの5つの魅力

6. 心も体も変化する
7. 動きが簡単
8. お金がかからない
9. 体力や運動能力は必要ない
10. いつでもどこでもでき、道具も必要ない

HGP行書体
12p