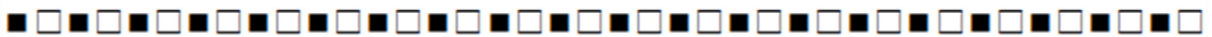


令和8年度 ひばの樹大学第4回学習会 ☆ 事業報告 ☆

日 時 令和8年10月9日（金）
場 所 金木公民館 1階 大小会議室
講 師 青森笑いヨガ研究所
笑いヨガティーチャー 津島 弘美 氏
演 題 笑うだけ健康体操 ～心と身体を元気にする笑いヨガ～
参加人数 15人



笑いヨガとは、1995年インド人医師により考案された健康法で、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせで行うもので、現在では世界107カ国以上に広まっているそうです。津島講師の講話によると、笑うだけで有酸素運動になり、大笑い1分は10分の有酸素運動になるそうです。また、可笑しさを感じて笑っても、作り笑いでも笑いの効果は同じで、実際に受講生たちは講師の掛け声と共にみんなで笑ったり、立って動きながら笑いのエクササイズを体験しました。

また、「笑いは人生の万能薬」であり、笑うことで血糖値の上昇を抑制したり、認知症の予防や免疫力を高める効果もあり、普段から笑いが出やすい習慣作りをすることが大事だそうです。

講話は音楽も交えながらで面白く、受講生たちは終始笑顔でとても楽しい学習会となりました。

