



西保健センターだより 令和7年度冬号

皆様、どのような冬をお過ごしですか？

【笑う門には福来る】 笑うだけで心も体も健康に！

笑いヨガ にチャレンジしてみませんか？

- ・笑いヨガとは、笑いの健康体操です。
私たちは普段、冗談やユーモア等で笑いますが、体操として笑います。
- ・笑いヨガは、身体的効果・心理的効果・生活改善効果・社会的効果があります。
- ・笑いヨガなら、どんな気分でも笑えます。健康効果を実感できるので、継続しやすい健康法です。

ホッホッハハハ・イエーイ！

「ホッホッ」と言いながら胸の前で2回たたく。次に「ハハハ」と笑いながら顔の横で3回手を叩く。「ホッホッ」と「ハハハ」を交互に左右で2～3回繰り返したら両手を挙げながら「イエーイ！」とポーズを決めて笑う



交互に繰り返す

ナマステ笑い

胸の前で手を合わせ、相手の顔を見ながら「ナマステ」のあいさつに代えて「アハハハハ」と笑いあう。一人で行う場合は、鏡を見て行う



スイミング笑い

笑い声を出しながら、泳いでいるときのように上半身と腕を動かして歩き回る



参考

日本笑いヨガ協会

NHK出版「きょうの健康」2025年12月号より引用

