

# 笑いヨガ

## ～笑って整える、ココロとカラダ～

講師：笑いヨガリーダー  
山本 真由美 氏

日時：令和8年3月4日（水）  
午前10時～11時（受付 午前9時30分～）  
場所：北山田自治会館 ホール

申込先 北山田自治会館 ☎0973-73-8734

※タオルをご持参ください。



**笑顔の力**



笑うことは、特別な道具のいらない身近な健康法。  
無理なく、楽しく、続けられます。

健康測定体験あり  
（血管年齢）

参加無料

／ 笑う門には福来る ／



＜問い合わせ先＞  
玖珠町子育て健康支援課  
健康推進班 （ 後藤 ）  
☎0973-72-2022

# 笑いヨガ(ラフターヨガ)とは

## ラフターヨガとは

1995年インドの医師マダン・カタリアと妻のマデュリ・カタリアが考案したものです。

笑いヨガでは、従来のヨガの呼吸法に「笑い」を取り入れることで、こどもからお年寄りまで年齢や性別にとらわれず、誰にでもできる笑いの体操（笑いの健康法）です。「ヨガ」という名称ですが、難しいポーズをとる事はなく、声を出して笑うことによって自然と横隔膜も動き、自然に酸素を取り込むことができます。

インドの公園で5人から始まり、2018年には世界100か国以上、数戦のグループが活動しています。

## ラフター(Laughter:笑う)+ヨガ(yoga)

## ラフターヨガの効果

身体的効果	<ul style="list-style-type: none"><li>免疫力向上</li><li>血行促進</li><li>鎮痛作用</li><li>自律神経の調整</li><li>血糖値の抑制</li></ul>
心理的効果	<ul style="list-style-type: none"><li>ストレス解消</li><li>抗うつ作用</li><li>ポジティブ思考</li><li>幸福感の向上</li></ul>
社会的効果	<ul style="list-style-type: none"><li>コミュニケーション活性化</li><li>孤独感の解消</li><li>対人関係の改善</li></ul>