

ぬくもり

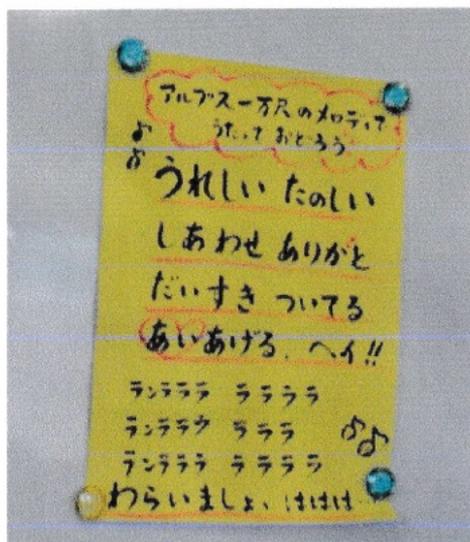
「笑いヨガ in 白樺町」

とても暖かく気持ちの良い秋の日10月17日(木)、10月の集い「笑いヨガ」をたくさんの皆さんと楽しむことが出来ました。



1分間の笑いヨガは10分間のジョギングと同じ有酸素運動量と言われています。笑いはストレス発散・免疫活性化・認知機能の維持など、他にも沢山の効果があるそうです。

手拍子で「ホホ、ハハハ」、「やったーやったー、いえーい!」「いいぞ いいぞ イェーイ」と思いきり両手を挙げてポーズ。先生の口から飛び出す言葉によって、体を動かしながら笑っていると、体がポカポカ温かくなり、うっすらと汗ばんで来ました。



笑いは自分も幸せになり、周りの人も幸せな気持ちになります。たとえ作り笑いでも、脳が本当の笑いと同じく受け止めるそうです。皆さん、健康のためにもいつも笑顔で過ごしましょうね(*^o^*)

最後に替え歌を歌い、あっという間の楽しい時間でした。



「笑う顔には 健康来たる」