

予約
不要

がん患者さんにご家族の集う場所

出入り
自由

がんサロン「ハーモニー」

- ♪開催日 令和元年10月16日(水)
- ♪時間 午後2時～3時半
- ♪場所 病棟10階デイルーム
- ♪テーマ 笑ってストレス解消！免疫力UP！
- ♪参加者 35名



ラフターヨガリーダー 土田敬子さん

ラフターヨガってなあに？

笑いヨガの深呼吸を組み合わせた笑いの体操です。ジョークといった言葉は使わずにただ笑うだけ。作り笑いから始めて、お互いにアイコンタクトを取りながら笑うと自然な笑いになっていきます。作り笑いも本当の笑いも効果は一緒(科学的に証明されてます)！笑うことでたくさんの酸素を取り込むので様々な効果があります。

コミュニケーションカアップ！

アイコンタクトを取りながら笑い合うことで、自然と笑いが生まれてコミュニケーションが取りやすくなります。

精神の安定がもたらされます

笑って楽しいと感じたり、うつうつとした気分を笑いに変えて表現することで、気分が晴れやかになります。また、深い腹式呼吸をすることで気持ちも安定させることができます。

ラフターヨガ どんな効果があるの？

自然と有酸素運動ができます

笑うことで自然と腹式呼吸ができ、深い呼吸ができます。たくさんの酸素を取り込むので、有酸素運動をしているのと同じ効果があります。1分間の笑いは10分間のポート漕ぎと同じ酸素の消費量があると言われています。

開催中の様子

ほっほほほ



ほっほほほ



イエーイ！



やったーやったー



免疫力アップ！

笑うことで免疫細胞が活性化します。日頃からラフターヨガをすることで免疫力がアップします。

ミニレクチャー： 笑って解消！免疫力UP！

講師： ラフターヨガリーダー 土田敬子さん 資料より引用

次回は・・・
がんと就労支援
～ハローワークの出張相談を
受けてみませんか～