

# ふれあい・いきいきサロン

R6.7.16

いろいろな動作に笑いを取り入れた「ラフターヨガ」を参加者たちは体験しました。

ラフターヨガ（笑いヨガ）とは、1995年、インドの医師によって開発された「笑いのエクササイズ」とのことで、「笑いは副作用のない薬」と云われ、身体はつくり笑いと本物の笑いを区別できないことが科学的に証明されていて、つくり笑いでも健康上では本物の笑いと同じ効果があるそうです。

今では世界100カ国以上に広がり、職場・医療・教育の現場・がん患者会などに取り入れられているとのことです。



いつものように身体をほぐす運動から

