

どんな効果なの？

笑う動作でストレスを抑えます



多くの悩みやトラブルによるストレスは、脳が出した錯覚でさまざまな感情を生み出しています。それを逆手にとって「笑う」ことで楽しい気分になりストレスホルモンが減少し楽しい気分になります。

「面白い」と
感じる笑い

＝

「笑う動作」
の笑い

同じ生理的
変化が起こる

ストレス軽減

心拍数が安定する

血圧が安定する

やる気が出る

幸せな気分になる

心が落ち着く

身体へのメリット

ゲラゲラ筋を鍛えて体内ジョギング

笑うことで、顔の筋肉はもちろん、横隔膜、声帯、胸筋、腹筋が動きます。鍛えるほど動きはよくなります。

自然に呼吸ができ、笑いは「体内のジョギング（有酸素運動）」なのです。

**表情が豊か
になる**

**深呼吸が自
然に出来る**

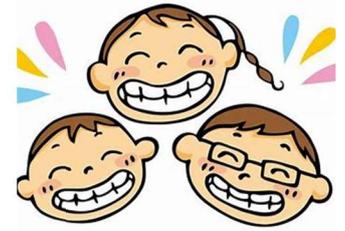
**腹筋が鍛え
られる**

脳が活性化

**有酸素
運動と同じ
効果**



飽きずに続けるコツ



継続することは、簡単なことではありません。「笑い」の習慣を作りましょう。

笑いヨガを飽きずに続けるコツを紹介します

1 身体の内側を感じる

笑いヨガをしたらどう身体が変化するかを意識を向けましょう

2 変化を感じられるように行う

ストレッチと笑いを繰り返すと、全身に血液がめぐります。その変化を感じましょう。

3 笑う時間を確保する

まずは時間を決めて行ってみましょう。

4 前後に水を飲む

水分補給をすると内臓が動きやすくなります。

5 毎日鏡を見る

笑顔の人を見ると、笑顔が生まれます。まずは自分から笑顔を作りましょう。

6 無理をしない

必要以上に頑張らず、マイペースで続けましょう。

注意：健康チェック

健康状態をチェックしヨガをしましょう

1 心臓病などで医師から運動を制限されている

2 高血圧だが受診せずに放置している

3 2ヶ月以内に開腹手術を受けた

4 痔などで大量の出血をしている

5 てんかんがある

6 重篤な腰痛、発熱などの急性症状がある

7 精神疾患がある

呼吸の笑いヨガ

効果

- 1 肺の中の空気が入れ替わる
- 2 全身の血流が良くなる
- 3 頭がスッキリする
- 4 姿勢が良くなる
- 5 リラックスする

ナマステ笑い

セレブ笑い

アロハ笑い

ストレッチ笑いヨガ

効果

- 1 呼吸が楽になる
- 2 肩こり、腰痛が楽になる
- 3 内蔵にも酸素がたっぷりいきわたる
- 4 ポッコリお腹が解消される
- 5 関節の可動域が広がる

1メートル笑い

ミルクセーキ笑い

昆布笑い

象の散歩笑い

体力アップの笑いヨガ

効果

- 1 足腰が鍛えられる
- 2 動悸、息切れが緩和される
- 3 高血圧、高血糖、脂質異常症の改善
- 4 スタミナがつく
- 5 スタイルがよくなる

ウォーキング笑い

水泳笑い

自転車笑い

綱引き笑い

好感度アップの笑いヨガ

効果

- 1 表情が豊かになり好感度が上がる
- 2 脳が活性化し認知症を予防する
- 3 リフトアップで美顔、美肌
- 4 唾液腺が刺激され免疫力アップ
- 1 いつも笑顔でいられる

梅干し笑い

美容クリーム笑い

ワイパー笑い

ライオン笑い

遊び心を引き出す笑いヨガ

効果

- 1 無邪気さを取り戻す
- 2 好奇心が出て来る
- 3 想像力が豊かになる
- 4 脳が活性化する
- 5 認知症予防

静電気笑い

熱い砂浜笑い

携帯電話笑い

背中に氷笑い

超ポジティブの笑いヨガ

効果

- 1 ストレスを発散出来る
- 2 うつ的な気分を予防する
- 3 心に余裕が生まれる
- 4 楽天的な気分になれる
- 5 毎日が楽しくなる

ストレスゴミ箱笑い

高額請求書笑い

ケンカ笑い

痛み笑い