

# 《2019年度 第1回介護者教室》

2019年7月28日(日)に介護者教室が義明苑ふくとみ地域交流室にて行われました。

今回は『笑いヨガ』という内容で開催し、30名の方が参加されました。

笑いヨガとは、ヨガを行いながら『ワハハ』と声を出すただそれだけです。

笑う動作をすることにより血流がよくなり、自律神経も整いストレスの発散免疫力も上がり健康効果が得られると講師である松岡千恵子先生が説明してくれました。

1つ例を挙げると、私達の体の細胞の中に『NK細胞』というものがあります。

このNK細胞はガン細胞をやっつけてくれる働きをします。笑いヨガを行う

ことでNK細胞の働きが活性化され、健康なからだを維持できるようです。

皆様とても楽しそうで気が付くと夢中になって笑いヨガをやっていました。

誰もが簡単にできる『笑いヨガ』を皆さんも取り入れてみてはいかがでしょうか？



講師の松岡千恵子先生



『笑いヨガ』の様子



昼食はさっぱりと『おろし蕎麦』と『夏野菜の天ぷら』おいそ〜♪



最後にみんなで記念撮影☆

★次回開催は2019年12月1日(日)を予定しています 内容:認知症について  
~皆様の参加お待ちしております~