

「笑いヨガ」って、どんなヨガ？



さいたま市ヘルスプラン21では、皆さんが取り組む健康づくりを推進しています。今回は、岩槻区で登録されたばかりの笑いヨガ「スマイルクラブ」取材してきました。

笑うことって、全身運動だ！！

笑いヨガは「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたもので、自然に体と脳に酸素を増やす有酸素運動のこと。

コミュニティーセンターの一室に参加者が集まってきました。「今日は暑いね〜！」なんて言いながら、すでに笑顔の皆さん。

準備体操を終えると・・・

先生の掛け声で、参加者の笑いのスイッチがON！

ライオン笑い・ジェットコースター笑い・ツイスト笑いなど、そのものに“なりきって”自由に笑い、動きます。



こんな場面も・・・



笑顔で集合



“人形”笑い



クールダウンはしっかり

笑い声が絶えない、あっという間の1時間30分の活動でした。みなさんも一緒にいかがですか？

先生に聞きました

Q このヨガを始めたきっかけは？

A 定年退職後に笑いヨガを体験し、「笑いは体に良い」と知りました。笑うことは普段から心がけていたことなので、ラフターヨガ・リーダーの資格をとりました。

Q このヨガに必要なものは？

A 動きやすい服装、飲み物、体験費（500円/回程度）です。

参加者さんに聞きました

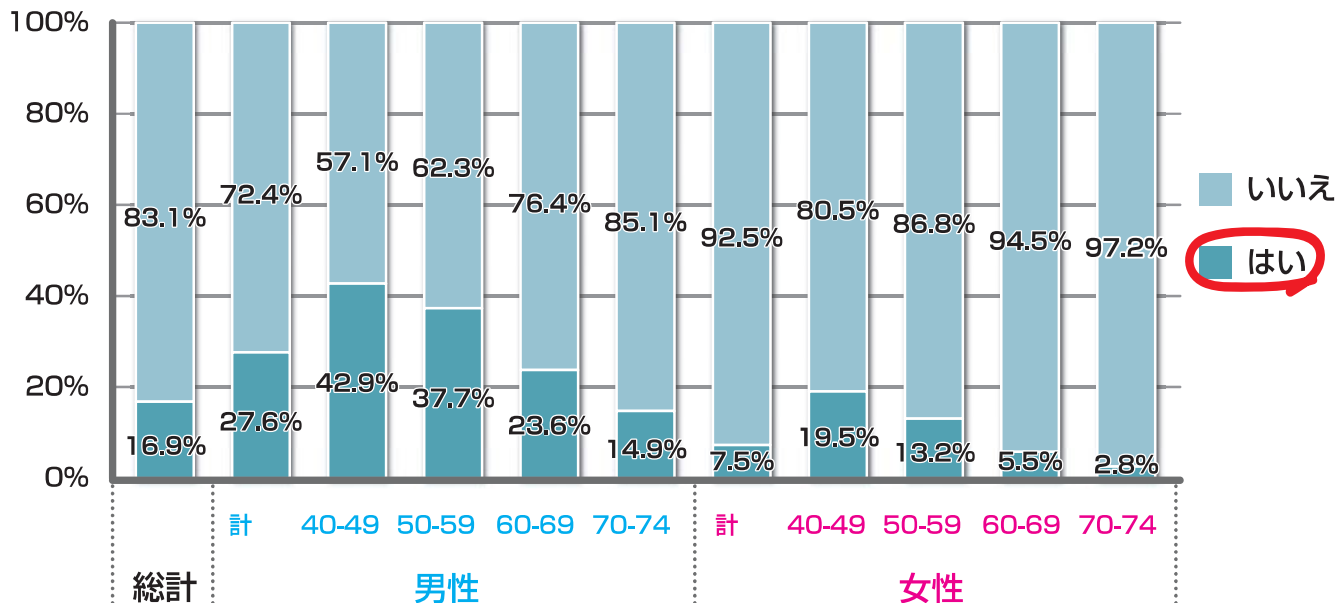
Q このヨガの魅力って？

A 日常生活で大きい声を出す機会がないので、ここで大声を出して笑うと気持ちいい！
他の参加者と目と目を合わせてコミュニケーションをとるのも、楽しい♪

さいたま市内の禁煙外来はどこにあるの？ ～さいたま地図情報システムに掲載中～

働き盛り世代はほかの年代よりも喫煙率が高い

図 喫煙者の割合（性別・年齢階級別）



出典：さいたま市民の特定健康診査問診項目より（対象：国民健康保険加入者及び協会けんぽ加入者）

習慣的にタバコを吸っている人の割合は、女性と比べると男性が多く、特に男性の40歳代、50歳代において多く見られています。
当市のホームページにおいて、保険適応で禁煙治療ができる「禁煙外来」の情報を見ることができます。

※情報が変更になっている場合があります。受診前に医療機関にご確認ください。

まずは、さいたま市のホームページにて

地図情報システム **検索**

ココに掲載してあります。

<サポーター通信発行事務局>さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6-4-4
TEL 048-829-1294 FAX 048-829-1967

このリーフレットは、650部作成し1部あたりの印刷経費は51円です。