



あなたと一緒に笑顔を増やしたい！

演題

# Make More Smiles

## 幸せの知恵と実践法

日本笑いヨガ協会 高田佳子

### あなたはどんな状態が理想ですか？

不機嫌



ごきげん



1

### コンディショニング



- 1 快眠・快便・快食
- 2 健康な食生活 → 健康的+満足感
- 3 心地よい人間関係 → めんどくさ！を楽しむ
- 4 気分の良い環境 → 衣・食・住
- 5 自分の気分は自分でアップ！

2

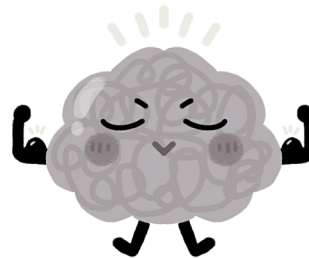
### ”ごきげん力”を高める



- 1 イライラ・ムカムカしない
- 2 自分でコントロールできないことに振り回されない
- 3 不安をエネルギーに変えられる
- 4 人も自分も許すことができる
- 5 楽しいことを見つけるのが得意
- 6 自分をごきげんにする方法を多数持っている

3

### 自分の脳をしつける



脳内神経伝達物質を自分で操る

- セロトニン
- オキシトシン
- ドーパミン
- エンドルフィン
- ノルアドレナリン
- etc.etc.etc.・・・

4

### やることは **運動** 一択



#### 運動で得られる脳の効果

- 海馬が大きくなる
- 脳血流量が増加
- ニューロンの生存率が上がる
- BDNF (脳由来栄養因子) の生産が高まる

5

#### 運動で得られる心身の効果

- 心肺機能が上がる
- 自律神経を整える
- 睡眠の改善
- ストレスに強くなる
- 集中力が上がる
- インスリン抵抗性改善

### 高田佳子の笑トレとは



笑いを呼吸であると考え、脳科学の理論を取り入れた、一生「健康」と「ごきげん」を手に入れる方法

- 1 無理に笑わない。呼吸で身体を動かす
- 2 時間不要・準備不要・息するだけでOK
- 3 運動嫌いでも大丈夫！笑トレは運動じゃない
- 4 脳内物質はドバドバ！
- 5 ストレスコントロールでごきげんな毎日
- 6 みんなで一緒にやると、皆でごきげん！

6

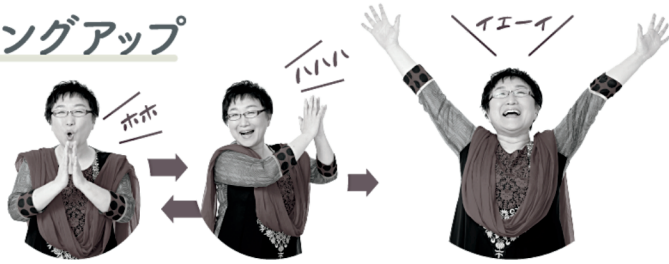
# Let's Try

## 基本動作

1  
手拍子と  
かけ声

### ウォーミングアップ

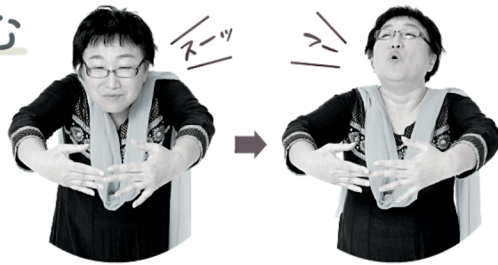
4拍子を1-2, 1・2・3の  
リズムで手拍子を打ちなが  
ら「ホホハハハ」と声を出す。



2  
深呼吸

### 酸素を取り込む

少し背中を丸めて目の前に大きな  
円をつくる。ゆっくりと、スーッと鼻  
から吸い、フーとはく。



3  
元気  
ポーズ

### ポジティブな言葉と姿勢

いいぞ、いいぞと手をうち、  
イエーイと高く伸びる。



### 飛行機笑い



背中の中の肩凝りポイントを探りながら

### アロハ笑い



「アロ～ハハハ」と息を吐ききる

### ロケット笑い



首を後ろに倒し両手を上に伸ばす

### 出る杭を抜く笑い



角度を変えてシンプルにストレッチ

## 笑いのエクササイズ



### ライオン笑い



浮腫みを取り眼精疲労にも効果

### ジョギング笑い



短時間で心拍数が上がる筋トレ

### 請求書笑い



ストレス時こそ脳をしつける

### ケンカ笑い



「非言語」で伝えて後腐れ無し！



Make More Smiles

#### 笑顔を増やせるエキスパート

虫歯や口腔内のトラブルを解決するのも大切な仕事ですが、お口の健康を通じて幸せをサポートし、Make More Smiles！



#### 大切だとみんなに気づかせて

歯は本当に大切。痛くなったり失ってから気づくのが素人です。緊張せずにプロの力で大切であると気づかせてください。



#### 歯を大切にしている具体的な方法を教えて

お口の健康が大切だと気づいても、モチベーションが続かないのが素人の悲しさ。笑顔でいられるよう、伴走してください。



#### 笑顔は心をつなぐ道具

笑顔もイライラも伝染します。いつでもあなたの笑顔が周りの人に伝染するように、笑トレで Smile always & Make More Smiles！

