

【講演概要】 健康と笑い～人生 100 年時代 楽しく・おもしろく～

皆さん！笑っていますか。今回、皆様にお薦めします「笑い」とは 娯楽番組やお笑いなどによる笑わせてもらうという受け身の「お笑い」ではなく、自ら笑う積極的な「笑い（ユーモア）」です。自ら笑うことによって、体からエネルギーを放出し、索漠としたところに潤いを与え、人によってはここから癒されます。笑うのが苦手だという方もいらっしやるかもしれませんが、ここで紹介する「笑顔体操」を続けますと、「自ら笑う」新習慣が身に付き、自然と**こころが笑う**ようになります。

諺にも「笑う門には健康来る」「百笑千福」など 数々の笑いに関する名言があります。私が提唱しております「医笑同源」とは 病気を治すのも食事をするのも、笑うのも生命を養い健康を保つ為で、その本質は同じであるということです。笑いが如何に生命にとって重要であるのかを理解して頂き、笑いの効用を中心に、たくさんのユーモアを楽しみ また どのように笑ったらいいのかを実践を交えて体験して頂きます。

今回の講演では あすからの生活・仕事にすぐにお役に立つ事柄を たっぷり 楽しく お話をさせていただきます。**「仕事は楽しく・人生はおもしろく」**するためのヒントが満載です。是非 ご笑味ください。

【講演内容】

1. 笑って楽しく生きていると極楽に行ける。
2. 笑いの効用
 - ① 健康力 ・病気の原因・ストレスとは・悩みと迷いは違う
 - ② 人間関係力・こころとは・こころが開くとは
 - ③ 創造力 ・右脳の活性化とは
3. どのように笑えばいいのか。
 - ① 顔が笑う ・朝の笑顔体操
 - ② こころが笑う ・職場全体が笑う
 - ③ 脳が笑う ・なぞなぞ、川柳、小唄を楽しむ
4. 人生を楽しむ
 - ① 70歳代の過ごし方(100歳まで健康長寿へ)
 - ② 老後を楽しむ3つのベル
 - ③ 一日1回、10回、100回、1,000回、10,000回
5. 「笑う門には福来る」は本当か。
 - ・高齢者から幸齢者

