

# 笑いを楽しむ

## 「健康と笑い」

～人生100年時代 楽しく・おもしろく～



講義日 7月 4日(金)

講師 中井宏次氏(NPO 法人健康笑い塾® 主宰)

### 【講義】

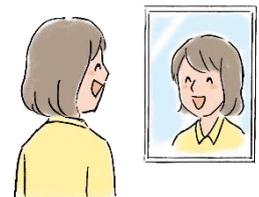


#### 1 健康長寿の3大要素

- 1 ユーモア———おもしろいな
- 2.好奇心———いつぺんやつてみ
- 3.協調性———なかようやりや

#### 2 健康力とメンタルヘルス

- ① 悩みと迷いの違い 悩み(解決の案が出ない状況)→後悔→失望  
迷い(解決の案が出る) →反省→今を生きる希望
- ② 心とは何か? 弘法太子の三密加持から学ぶ:感情(思つて)、言語(言つて)、欲(行動)  
例えば、アスリート:楽しい(心が開く)→厳しい練習も出来る  
楽しくしている→人様に応援してもらえる→大会で良い結果が出る
- ③病気の原因  
(1)20%は過労→7～8時間の睡眠が良い  
(2).30%は食べ過ぎ→野菜:タンパク質\*炭水化物は、4:3:1 に  
水分を取る(1日2.5リットル)、歯をきちんとケアする、歯石を取る  
(3).50%はストレス→ストレス解消:笑わなくてはいけない、泣くことも
- ④.どのように笑ったらいいのか? 毎朝鏡の前で笑う「あんたきれいやな」「私は幸せ」と言う
  - 1.顔が笑う———いい顔の作り方
  - 2.心が笑う———感性を高める、もう一言おもてなし
  - 3.脳が笑う———ユーモアを楽しむ、創る、話す



### 3 健康のために

#### ① なぞなぞあれこれ(ユーモアを養う基本)

例：入り口なのに出口って書いてある入り口なーに。

- ・透明人間の職業は。
- ・今後1年間同じ物しか食べられないとしたら何を選びますか。 …

#### ② 川柳あれこれ

例 さからわず いつも笑顔で 従わず

\*皆で川柳に挑戦

+幸せは-----

+楽しみは-----

作って発表しました



### 5. 人生を楽しむ(健康が最高の社会貢献)



3つのつくる 1.作る 2.造る 3.創る

3つのベル 1.食べる 2.調べる 3 比べる

1日1回ラジオ体操

10回深呼吸

100回笑う

1000回 楽しい事を書く

10000回歩く

\*今日は何をするのか、自分で決める事が、長寿の秘訣のようである

“高齢者から幸齢者”へ

終活から老活へ、70才からが老化の分かれ道

1.鍛える 2.学ぶ 3.感動する 4 楽しむ 5.若人と遊ぶ



#### 【午後 ふれあい交流祭検討】

班ごとに話し合ったあと、クラス全体で話し合いました。

・全員でクラウンの赤い鼻をつけて、ひげダンス

・班毎にテーマを決めて発表する

1 班 皿回し

2 班 落語

3 班 クリニクラウン

( 2 班広報担当)