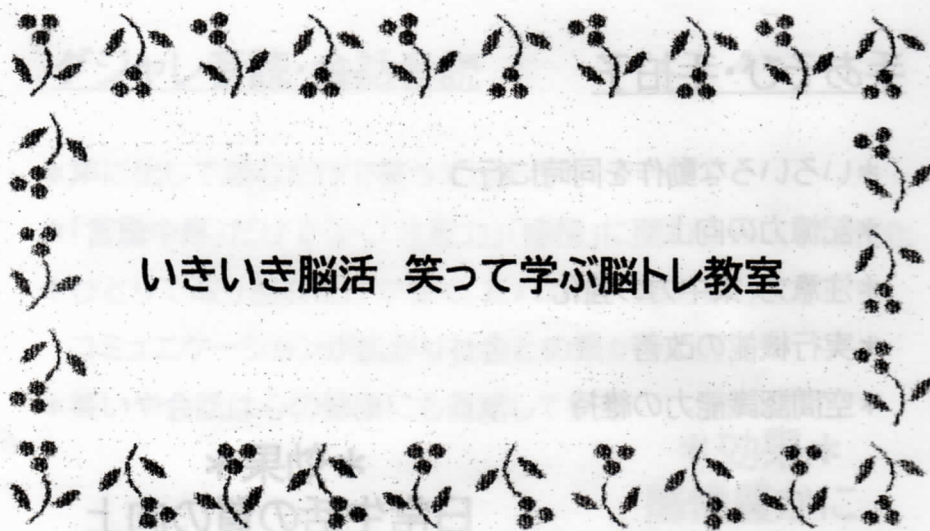




いきいき脳活 笑って学ぶ脳トレ教室

オノマトペ

音や感覚、感情などを言葉で表現

*物の音を言葉に【擬音語】

ガシャン!
チヨキチヨキ

*人や動物の声【擬声語】

ワンワン
ブーブー

*状態をまねる【擬態語】

イライラ
ふわふわ

効果

脳の活性化
想像力
力を引き出す

1.笑いがもたらす効果

笑いが脳に与える影響

脳を元気にする

笑うことは脳トレ

ストレスを減らす

「幸せホルモン」で脳の健康が守られる

人との繋がりを深める

ひとりよりみんなで笑う
心が温かくなる

体も健康にする

大笑いすると深呼吸と同じ
脳の血流が増加して神経細胞の活性化に繋がる
免疫細胞(NK細胞)の活性が向上、免疫力がアップ
体全体が整う

オノマトペ



カフカフ	はっ!		
えっ!	カフカフ		
うやあ			

ダジャレ音読・会話音読

ダジャレ音読・会話音読

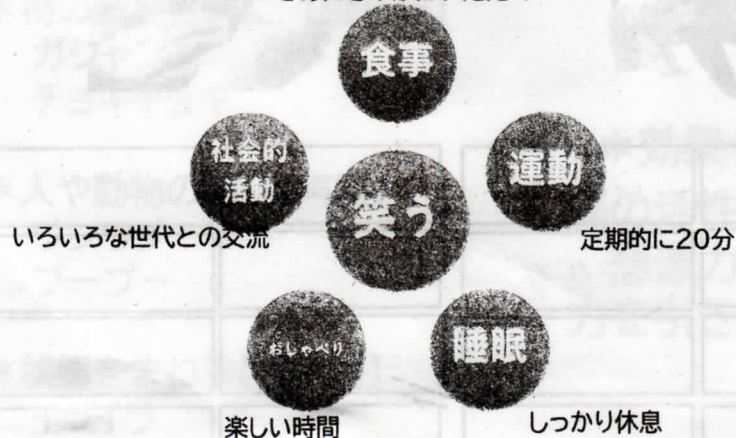
- * 声に出して読むだけで笑ってしまう
- * 「言語中枢」だけでなく「注意力」「感情」に関わる領域も活性化
- * ひとりで取り組むだけでなく、だれかと一緒に楽しむことで、
コミュニケーションが広がり社会との繋がり維持
- * 笑いや会話は心の健康にも直結している

効果
感情豊かに
コミュニケーション

3. おすすめ習慣

笑える習慣づくり

さあにぎやかにいただく



手あそび・手拍子

手あそび・手拍子

- *いろいろな動作を同時に行う
- *記憶力の向上
- *注意力・集中力の強化
- *実行機能の改善
- *空間認識能力の維持

効果
日常生活の質の向上

まとめ

笑いには

- ・エネルギーを消費（運動効果）
- ・こころを穏やかに（リラックス効果）
- ・頭をからっぽに（ストレス解消効果）
- ・人とつながりやすくする（コミュニケーション効果）

精神的、社会的な健康 *