

笑って健康教室

～笑い療法が生活習慣病発症・重症化
予防に及ぼす影響についての介入研究～

参加
無料

笑いが健康に良いことが知られています。
この度、笑いの健康への効果を
詳細に明らかにするため、
笑いヨガを中心とした、笑って健康教室を開催し、
参加者を広く募集します。

参加者の方々には無料で参加していただけます。
普段なかなか笑う機会が無い方も、是非、
この教室に参加され、
健康管理に役立ててください。

笑いヨガ
笑いの体操とヨガの呼吸法を組
み合わせたもので、運動効果と
心身のリラクゼーション効果が
得られます。みんなで一緒に
笑っているうちに笑いが伝染し、
無理なく笑えるようになります。



参加者募集

詳細は裏面をご参照ください。

■申込締切

2017年 **5月2日 (火)**

■定員

80名

※応募多数の場合は抽選

■参加費

無料

■参加条件

裏面をご参照ください。

■申し込み方法

裏面の研究概要を御一読の上、岡山大学大学院医歯薬学総合研究科公衆衛生学までFAXまたは電話にてお申し込みください。その他ご質問などお気軽にお問い合わせください。

■申込書 (FAX: **086-226-0715**)

ふりがな	男 ・ 女	歳	研究説明会・初回検査希望日 5/18(木)・5/19(金)
お名前			
ご住所 〒 -	電話番号		

〒700-8558 岡山県岡山市北区鹿田町2-5-1 ☎ **086-235-7184** (10:00~17:00) 担当: 川上

主催: 岡山大学大学院医歯薬学総合研究科公衆衛生学

* 本健康教室は「日本医療研究開発機構研究費(AMED)」を受けて実施します。

研究の概要

■目的

本研究は笑い和生活習慣病との関連についてメカニズム面から明らかにすることを目的としています。

■研究期間

2017年5月18日(木)～10月27日(金)
※日程は「研究の流れ」をご参照ください。

■参加条件

本研究では、以下のような方を募集します。

- ・40歳から80歳未満の方。
- ・軽度な運動が可能な方。
- ・メタボリックシンドロームが気になる方。
- ・運動不足を解消したい方。

また、**重篤な心疾患、重度高血圧及び重症不整脈の方の参加はご遠慮ください。**

■方法

3ヶ月間、毎週金曜日(計10回)に岡山大学 鹿田キャンパス医学資料棟1階のL-Commons(岡山市北区鹿田町2-5-1)で行われる、笑って健康教室にて笑いヨガを体験していただきます。

■検査について

期間中、3回の検査を受けていただきます。教室の前で身体測定、身体機能、血圧検査、HbA1c、自律神経機能、生活習慣アンケート等を受けていただきます。検査の結果は教室終了後皆様にお返しし、笑いの効果を確認していただきます。

必ずすべての検査にご参加ください。

初回検査時には研究説明会を開催します。参加される方は、下記よりご希望の日にちをお選びください。

第1回 5月18日(木) / 第2回 5月19日(金)
14:30～16:30(受付14:00)

■コースについて

参加者の皆さまには、A,Bの二つのコースに分かれていただきます。コースの振り分けはこちらで行います。(コースのご希望には添えませんのでご了承ください。)

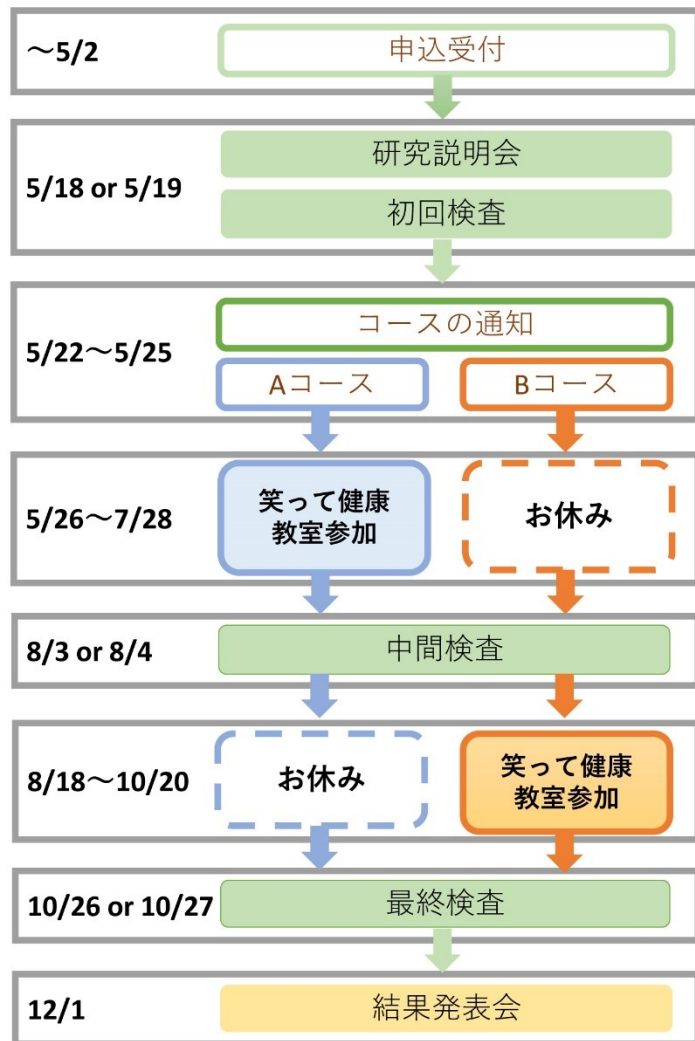
Aコース

- ・5/26～7/28の間、笑って健康教室に参加していただきます。
- ・8/18～10/20は笑いヨガを行いません。

Bコース

- ・5/26～7/28は笑いヨガを行いません。
- ・8/18～10/20の間、笑って健康教室に参加していただきます。

研究の流れ



笑って健康教室

	Aコース	Bコース
第1回	5月26日(金)	8月18日(金)
第2回	6月2日(金)	8月25日(金)
第3回	6月9日(金)	9月1日(金)
第4回	6月16日(金)	9月8日(金)
第5回	6月23日(金)	9月15日(金)
第6回	6月30日(金)	9月22日(金)
第7回	7月7日(金)	9月29日(金)
第8回	7月14日(金)	10月6日(金)
第9回	7月21日(金)	10月13日(金)
第10回	7月28日(金)	10月20日(金)
各回とも14:30～16:30		