

40～79歳の女性を対象です

モニター募集しています

世界中で話題！誰でも簡単に笑える「笑い」の健康法 「笑いヨガ」による生活の質等の改善効果の検証

最近、笑っていますか？

笑いヨガは、冗談やユーモアを必要とせず、理由なしに誰でも笑うことができる**ユニークな健康法**。

最初は、動作としての笑いからはじめますが、すぐに本物の笑いになり、健康効果を実感できます。

今回の調査は、3ヶ月（計6回）に渡って実施した場合の、笑いヨガが心身に与える効果を確かめます。

人生に、笑いを取り入れませんか？すぐに実践できる知恵が詰まっています！！

調査内容

計6回の笑いヨガへの参加と、3ヶ月間の自宅トレーニングが心身に与える影響を調査します。

モニター対象者

（以下の条件をすべて満たす方）

- ・40～79歳の女性（募集人数50名）

A群：6回の「笑いヨガ」講習および3回の測定全てに参加が可能で、さらに自宅トレーニングが可能な方

B群：6回の「笑いヨガ」講習および3回の測定全てに参加が可能な方（自宅トレーニングなし）

- ・ヘルスケア開発市民サポーターに登録済みであること

※ご協力いただいた方には、モニタリング期間終了後にお使いいただける無料クーポンをプレゼントします。

モニタリング期間

平成30年11月9日（金）～平成31年1月26日（土）

実施日・時間

- ・第1回：11月9日（金）10：00～《測定》
- ・第2回：11月21日（水）10：00～
- ・第3回：12月16日（日）10：00～《測定》
- ・第4回：12月26日（水）10：00～
- ・第5回：1月16日（水）10：00～
- ・第6回：1月26日（土）10：00～《測定》

※所要時間は、講習が約90分、測定・調査が60分程度です。

会場

（第1回、3回、6回）

神戸山手大学（神戸市中央区諏訪山町3-1）

最寄りバス停：市営バス7系統「諏訪山公園下」降りてすぐ（三宮駅から約15分）

（第2回、4回、5回）

ふたば学舎（神戸市長田区二葉町7丁目1番18号）

最寄り駅：市営地下鉄海岸線「駒ヶ林駅」出入口1より西へ徒歩約6分

JR新長田駅から南へ徒歩13分



【代表研究者】

神戸山手大学教授（医学博士）

櫻井 一成

専門は病理学、健康科学、旅行医学など。
現代社会学部 学部長として、大学の運営および
学生の心身の健康面におけるサポートを行なっている。



【共同研究者】

（株）笑い総研 代表取締役社長

大久保 信克

ラフターヨガ（笑いヨガ）マスタートレーナー。
笑いヨガによる講座、企業研修を全国各地で行なっ
ている。8月にはNHK おはよう日本にも出演。

モニター調査 参加申込書

市民サポート ID、氏名、住所、生年月日、連絡先（電話・メール）を
下記まで郵送またはメール方にてお申し込みください。

（いずれも難しい場合は電話も可）

申込受付後、モニター参加確認通知を郵送いたします。

申込・お問い合わせ先

こうべ・笑いヨガ調査 事務局

株式会社 笑い総研（担当：おおくぼ）

大阪府大阪市中心区南船場 3-3-10 エーゼービル 5F 88 ギャラリー内

MAIL : info@warai-souken.co.jp

TEL : 050-3134-3888（不在時は折り返しお電話を差し上げます）

モニター調査名	「笑いヨガ」による 生活の質等の改善効果の検証
市民サポーター ID	
フリガナ 氏 名	※本調査は女性に限ります
住 所	〒
生 年 月 日	年 月 日
電 話 番 号	
希望するグループ	☐ A 群 ☐ B 群 ☐ どちらでも可 ※ 調査の都合上、ご希望の群ではない群での参加をお願いすることがあります。
メールアドレス	@

※ 指定の日時をご確認の上、ご応募ください。

※ 定員は 50 名です。定員に達し次第、キャンセル待ちでの受付となります。

※ 希望のグループ（A 群・B 群）をご指定ください。

※ 会場までの交通費は自己負担になります。

※ 調査結果は、市民セミナー等にて公表することがありますが、参加者のプライバシーは保護いたします。