

フレイル（虚弱）予防！

2024年度

笑って元気アップ！

参加
無料

笑って健康教室 参加者募集！

主催：  福島県立医科大学疫学講座



笑いは健康によいことが知られています。
今年度は、フレイル（裏面参照）に焦点を当て、
笑いヨガを中心とした、笑って健康教室を実施します。

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
いただければと思います！



＜教授 大平哲也＞

今回募集の対象

- ◆ 50歳以上（2024年6月19日現在）の男性・女性
- ◆ 最近、体力や筋力が衰えてきたと感じる方、
フレイル（裏面参照）の可能性のある方
- ◆ すべての検査（3回）に参加可能な方

※以前同様の研究に参加したことがある方、継続して笑いヨガを行っている方のご参加はご遠慮ください。

場所

福島県立医科大学 災害医学・医療産業棟7階会議室2（予定）
集合：医大病院 みらい棟1階ロビー（バス停近く）

参加日時

検査日 (日程右記)	初回検査、中間検査、最終検査の各3回（必須） 13：00～17：00頃（2部制の予定） （検査1週間前までに書類をお送りします）
健康教室	前半コースまたは後半コースの各10回 13：30～15：00（日程詳細は裏面）
結果説明会	初回・中間・最終検査の結果をお渡しいたします （2025年3月予定）

教室の内容

ミニレクチャー、笑いヨガ、落語などを中心に楽しんで頂きます
講師：大平哲也、高田佳子（日本笑いヨガ協会会長）、他

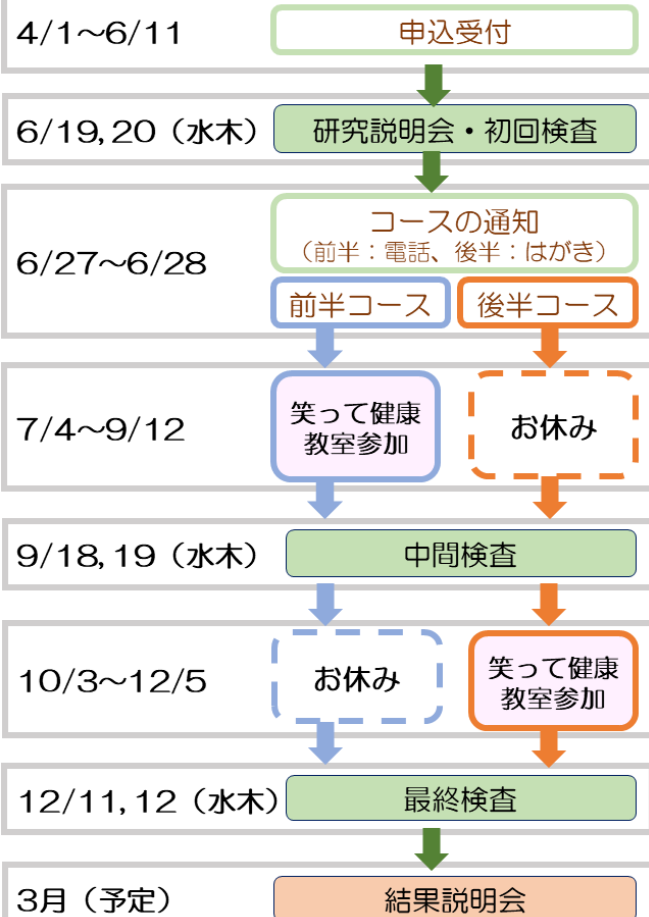
検査の内容

教室の前後で身体測定、身体機能、血圧検査、体組成（筋肉量・骨量）、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！



写真は、笑って健康教室のイメージです

健康教室スケジュール



笑って健康教室 参加者募集！

コースについて

参加者の皆さまには、前半、後半の2つのコースに分かれて頂きます。いずれのコースでも受講内容は同じです。コースはランダム（無作為）に振り分けを行います。

注意： コースのご希望には添えませんのでご了承ください。



前半コース

- ・7/4～9/12の間、笑って健康教室に参加。
- ・10/3～12/5は、笑って健康教室に参加なし。

後半コース

- ・7/4～9/12は、笑って健康教室に参加なし。
- ・10/3～12/5の間、笑って健康教室に参加。

	前半コース	後半コース
第1回	7月4日（木）	10月3日（木）
第2回	7月11日（木）	10月10日（木）
第3回	7月18日（木）	10月17日（木）
第4回	7月25日（木）	10月24日（木）
第5回	8月1日（木）	10月31日（木）
第6回	8月8日（木）	11月7日（木）
第7回	8月22日（木）	11月14日（木）
第8回	8月29日（木）	11月21日（木）
第9回	9月5日（木）	11月28日（木）
第10回	9月12日（木）	12月5日（木）
各回とも13：30～15：00		

フレイル（虚弱）とは

歳を重ねると体力や気力が低下していく傾向にありますが、このように体力や気力などが弱った状態を「**フレイル（虚弱）**」といいます。

フレイルになると要介護状態になる可能性が高くなり、自立した生活が難しくなってきますが、訓練しだいで改善することが可能です。

いつまでも健康でいるために、ご自身の現在の状況を知り、健康を維持するために、

笑って健康教室に参加してみませんか？

笑いヨガとは

今、話題の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。冗談やユーモア等は一切使わないで、体操として笑ってみます。

みんなで一緒に笑うのですが、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。

※ 定員 60名 応募多数の場合は抽選（すべて参加可能の方優先）になります

**お申込み
(6/11(火)必着)**

**以下の項目（必須）をすべてご記入の上、FAXまたはメールにてお申込みください。
(お電話可)**

FAX: 024-547-1336（24時間対応）

福島県立医科大学 医学部疫学講座 大平 哲也 宛

笑って健康教室 研究説明会・初回検査会への参加を申し込みます

ふりがな		性別	生年月日	初回検査の希望日時
お名前		男・女	年 月 日	日付：6/19・6/20・どちらでも 時間帯：13時～・15時～・どちらでも
該当の項目に○	①体力の低下 ②筋力の低下 ③気力の低下 ④嚥下機能の低下 ⑤フレイルの可能性あり ⑥その他（ ）			
ご住所	〒			
電話番号 (日中連絡が 取れるもの)		教室参加予定 (該当の項目に○)	①すべて参加可能 ②7回以上参加可能 ③半分以上参加可能	
教室を知ったきっかけ	①新聞（新聞名： ） ②リビング福島 ③講演会（ ） ④友人・知人（ ） ⑤その他（ ）			

※表面の募集対象者をご確認の上、上記すべてに記入お願い致します（必須）。1週間以内にこちらからご連絡します。



福島県立医科大学 医学部疫学講座 （平日 9:00～16:00）

✉：epi@fmu.ac.jp

☎：024-547-1343