

# 第2回健都共創フォーラム

## 「健康意識を向上させる『笑い』のコミュニティ」

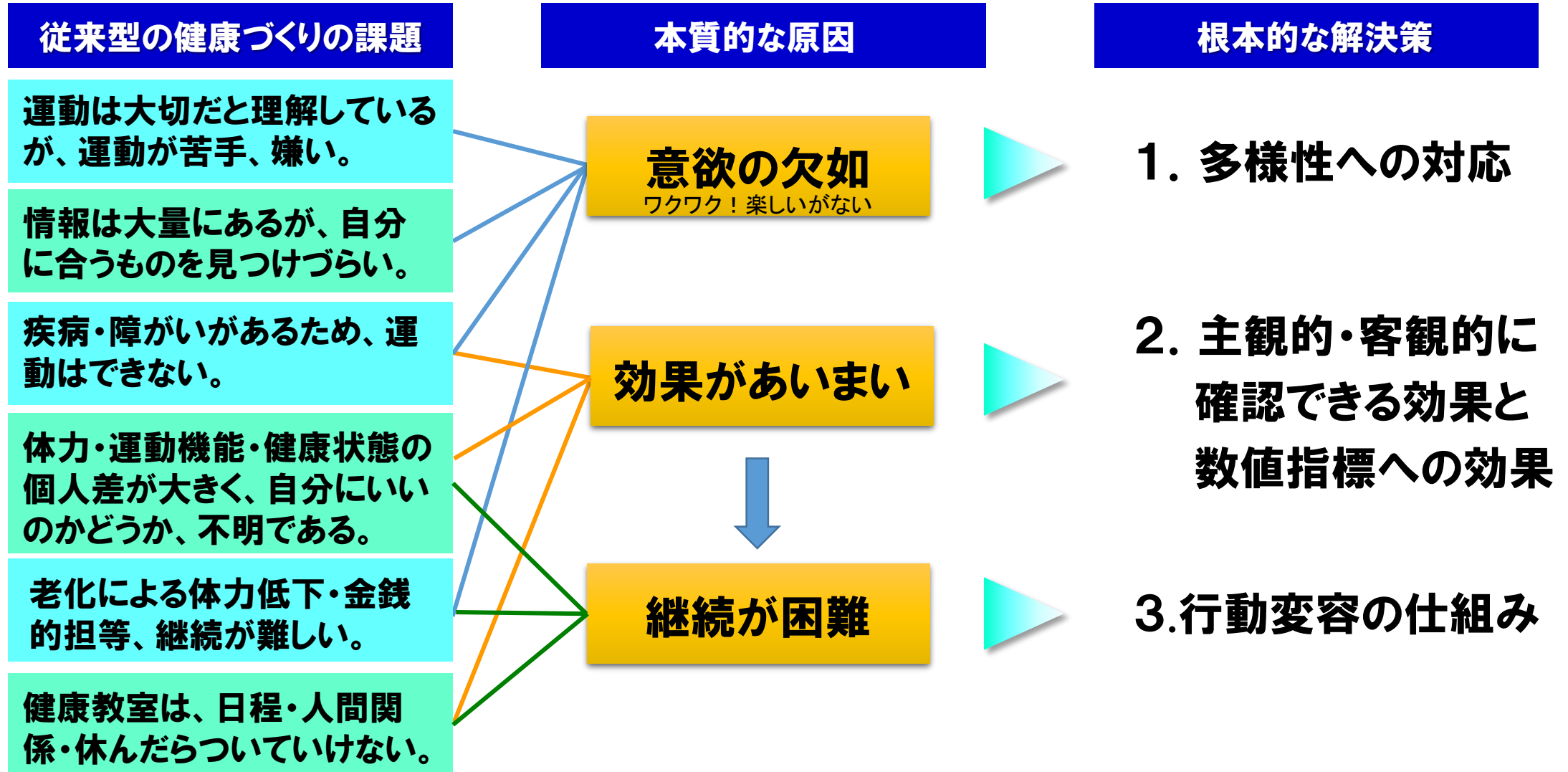
人は楽しいから笑うのだけど、笑うから楽しくなる

2021年7月5日

日本笑いヨガ協会

高田佳子

# 1. 地域住民の健康づくりの課題



# 2. “笑トレ<sup>®</sup>”を健康づくりに

## 1. 多様性への対応



- ・幼児から高齢者まで、疾病・障がいがあっても、呼吸をしている人なら誰でもできる
- ・脳内神経伝達物質の働きで、楽に運動ができる
- ・道具・ウェア・準備不要
- ・一人でもグループでもでき、苦手意識が少ない

## 2. 効果の実感

(主観的・客観的・数値指標)

# 笑トレ



- ・主観的効果が得られやすい
- ・客観的効果が得られやすい
- ・血圧・血糖値・腹囲・体重等の変化
- ・歩行速度・歩行距離の改善
- ・不定愁訴の改善(睡眠・耳鳴り・頭痛その他)
- ・心理指標の改善

## 3. 行動変容の仕掛け

- ・グループエクササイズ(交流)
- ・オンラインで毎日朝の笑トレ
- ・笑いダイアリー
- ・『0秒思考』A4メモ(赤羽考案)の生活満足度アップ版

# 3. 笑トレ<sup>®</sup>とは何か

笑う動作(呼吸)と運動を組み合わせ

- ポジティブ感情のときの、筋肉を鍛える
- ポジティブ感情のときの、脳の状態をつくる

1. 心と体はつながっている！

2. 感情は、決まった動作を誘発

3. 笑トレで、筋肉と脳をポジティブな状態にする

強度の高い運動も、笑う動作との組み合わせで脳が“快”と認識し、楽にできる。一つの体操は1分以内に終了。効果を実感しやすい。



# 笑トシ®の運動

## 目 標

- 心身にポジティブな変化を！
- ごきげんでいる
- 楽しい運動習慣

## 運動内容

- 可動域拡大
- 筋力アップ
- 心肺機能向上
- ストレス解消
- 口腔機能向上他



高齢者  
を  
幸齢者へ  
笑いケア®



- 口からおいしく食べる
- 歩いて移動し好きなことをする
- いつもごきげんでいる

# 4. 事例1: お口の笑トレ

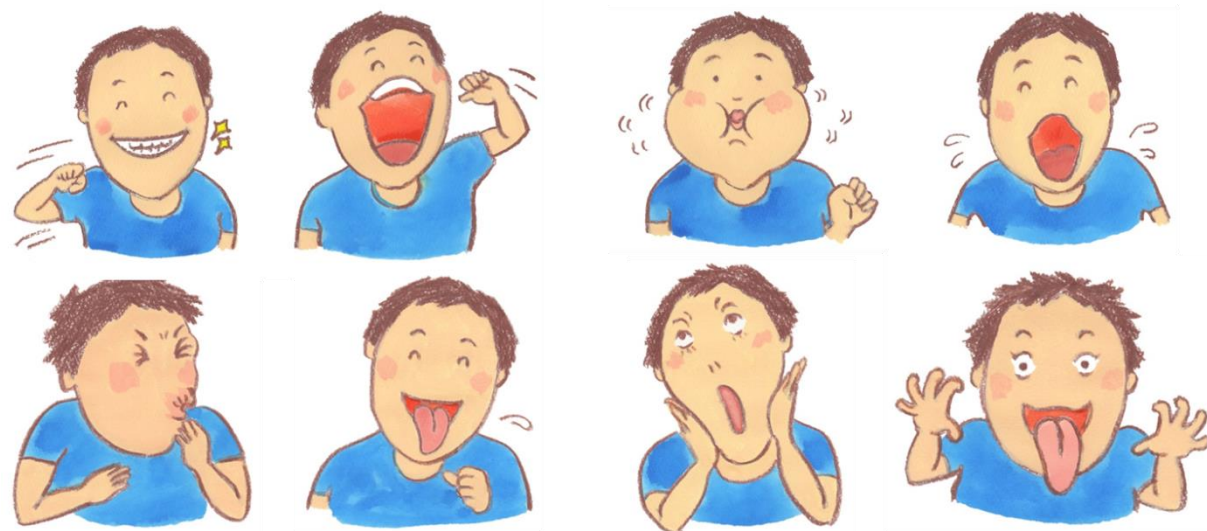
- **オーラルフレイル予防**

- 嚥下・誤嚥性肺炎
- 血糖値・血圧
- 栄養不良
- 認知機能
- コミュニケーション(発音・発語)
- 交流機会
- 姿勢

- **子どもの口腔機能向上**

- **美容**

- 表情筋トレ
- 肌の血行促進



お口の笑トレ動画

# 4. 事例2: 鳥取県若桜町 高齢化率45%声の町の挑戦!

1. 日本笑いヨガ協会の協力で、若桜町で笑いケアサポーター養成講座を開催(初回町主催。2, 3回目は住民グループ主催)
2. 笑いクラブを開始するが人が集まりにくいいため、サポーターが訪問で笑いケア体操を開始。2回目の講座からは、居住する集落のみで活動するサポーターも育成。
3. 町内全戸に設置されたIP告知端末(町内無料のテレビ電話)で笑いの体操を町民に配信し、町民はそれを視聴して笑う。



# 5. 笑トレ®コミュニティを健都から世界に！

みんなで笑って元気に！

●ダイバーシティ

●コミュニティ



屋外でも！



室内でも！



尿漏れ防止の骨盤底筋群を鍛える



座ってできるひざ痛予防

オンラインでも！

SNSで毎日配信

高田佳子  
朝の笑トレ



スツピンで  
ごめん



毎朝 6:50~7:00 高田佳子Facebookページで配信



# みんなが笑って健康に暮らす コミュニティづくりへのステップ！

笑いのグローバル  
ネットワーク

笑いの  
バイラルプログラムの拡散

- ・国際交流イベント
- ・研究大会
- ・市民タレントの世界進出

笑うコミュニティ

“笑い”は楽しい！効果  
がある！を周知

- ・ 笑い与健康のプロモーション
- ・ 既存プログラムの市民への普及
- ・ 既存プログラムの効果測定
- ・ モデルバイナルセッションの作成
- ・ 行動変容のための『0秒思考』と笑いダイア  
リートレーニング

- ・ グループリーダー育成
- ・ 実践とデータ収集
- ・ オンラインコミュニティとオフライン  
コミュニティの交流
- ・ 効果測定と研究の誘致
- ・ 行動変容のための既存SNS活用ト  
レーニング

- ・ オンラインイベント
- ・ グループで笑トレバイラルプログラ  
ム作成
- ・ オンラインプラットフォーム
- ・ クオリティの高い音楽と映像
- ・ デバイスの普及
- ・ 効果測定と研究の誘致
- ・ リーダーシッププログラム
- ・ 成果発表

A group of women, mostly of East Asian descent, are shown laughing heartily. They are wearing bright pink or red t-shirts with yellow patterns. The woman in the foreground is wearing a dark green top and a dark beaded necklace. The background is filled with more people, some also laughing, and some wearing yellow and red flags.

治療の専門は医療

健康の専門家は自分

**死ぬまで笑って生きる人を増やしたい！**

# 日本笑いヨガ協会



毎日笑いたい人は  
高田佳子ページへ



毎朝6:50~7:00ライブ配信



情報が欲しい人は



協会公式LINEにご登録



学びたい人は



日本笑いヨガ協会Webサイト