

笑いヨガのやり方



- ライオンの笑いヨガ
 - ①目を大きく見開き、アカンペーをすするように舌を下に大きく伸ばす。
 - ②両手を両耳のそばに持ってきて、ライオンのマネをし「ガオー」とほえる代わりに「ハッハッハ」と笑う。
- 静電気の笑いヨガ
 - ①2人ペアで向かい合い、人さし指などを差し出す。
 - ②お互いの指が触れ合った瞬間に、静電気がパチツときたイメージを思い浮かべて「ハッハッハ」と笑う。
- 相撲(四股)の笑いヨガ
 - ①四股を3回踏み、1回ごとに「イー」と声を出す。
 - ②「ハッハッハ」と笑いながら突っぱりをして前に動く。

ハッハッハは、エクササイズの部分です。私の教室で行うものの一例を簡単に紹介しましょう。

●ライオンの笑い
目を大きく見開いて、アカンペーをすように、舌を下に大きく伸ばします。そして、両手を両耳のそばに持ってきて、ライオンのマネをします。「ガオー」とほえる代わりに、「ハッハッハッ」と笑います。

●静電気の笑い
二人ペアで向かい合い、人さし指などを差し出して、お互いの指と指が触れ合った瞬間に、静電気がパチツときたイメージを思い浮かべて「ハッハッハ」と笑います。

●相撲(四股)の笑い
まず、四股を三回踏みながら一回ごとに「イー」と声を出します。四股を踏んだあと、「ハッハッハ」と笑いながら突っぱりをして前に動きます。

ストレスホルモンが笑いヨガで減少した

私は笑いヨガの教室を主宰するとともに、笑いヨガの科学的な効果を調べています。

そうした研究の中で、笑いヨガがストレスの解消によく効くことがわかりました。というのも、笑いヨガで唾液の cortisol が激減するとわかったのです。cortisol の測定はストレスの度合いを調べる指標として病院で用いられています。

それを調べた試験についてくわしく述べましょう。

試験は当時、大阪大学准教授で現在は福島県立医科大学教授の大平哲也博士が中心となつて行ったものです。その試験で

は、私もリーダーとして参加し、被験者の男女二〇人(男性二人、女性一人。平均年齢六十六・三歳)と笑いヨガを行いました。

この人たちは、笑いヨガをやる前は、cortisol が平均で三・九 $\mu\text{g/dl}$ ありました。この値は特別に高いというものではありませんが、笑いヨガをやったあとには平均で一・七 $\mu\text{g/dl}$ まで下がっていたのです。

また、次の記事に登場される西田メディカルクリニックの西田元彦理事長が行った試験でも、笑いヨガのリーダーを務めることになりました。その試験でも、血液中の cortisol の量が減少したと認められています。

また、笑いが起こるときには、先に述べたノルアドレナリンが減少します。自律神経が整って副交感神経が優位になるため、インスリンが分泌されやすくなります。

このように笑いヨガは、糖尿病の原因になるストレスの解消に著効を示すと科学的にも確かめられたわけです。

病院で笑いヨガの指導を治療が困難な糖尿病の患者さんの回復まで早まる

西田メディカルクリニック 理事長 西田元彦

ストレスを放置すると糖尿病が悪化する

糖尿病の基本的な治療は、薬物療法と食事療法、運動療法の三種類です。中でも、私のクリニックでは運動療法を重視しています。その一環として取り入れているのが、「笑いヨガ」(ラフターヨガともいう)です。



実際の笑いヨガの様子(指導は鈴木美香さん)

私はもともと、多くの病気の原因はストレスで、解消するためには「笑うこと」が大切だと考えてきました。治療の一環として日常的に笑うことをすすめる中で、笑いヨガを糖尿病や高血圧、高コレステロールの患者さんの運動療法に取り入れるようになったのです。

特に、糖尿病の予防・改善には笑うことによってストレスを解消することが大切です。糖尿病になると、それまでとは違う食事環境に置かれます。今まで食べていた物が食べられないことが過剰なストレスとなつてしまふ場合が多々あるのです。

実際、ストレス対策を欠いた糖尿病治療を行っていると、血糖値やヘモグロビンA1c(二ヵ月間の血糖値の推移を示す指標)が高くなったり、糖尿病合併症の進行が早まったりすることがあります。

笑いヨガで薬物療法をやめられた人もいる

私のクリニックでは、笑いヨガの教室と笑いヨガを兼ねたスマイルピラティス(ピラティスとは、呼吸法を活用しながら深層筋を強める体操)の教室をそれぞれ週一回、一時間ずつ行っています。

笑いヨガを取り入れてからというもの、糖尿病の患者さんたちには一定の改善効果が見られるようになりました。

もちろん、笑いヨガだけの効果ではないでしょうが、笑いヨガの教室に参加している患者さんたちは、食事制限が成功し、血糖値やヘモグロビンA1c値も低く安定しやすい傾向にあります。

また、笑いヨガをやりだしてから、糖尿病が運動療法と食事療法だけで管理できるようにな



西田元彦先生

り、薬物療法をやめられたという患者さんいました。糖尿病に伴う体のだるさや神経痛が改善された、という患者さんもたくさんいます。

笑いヨガを行うことで、病気の治りが早まる患者さんが多いため、私は笑いヨガの効果を調べる試験を行いました。

試験は、ボランティアの人二十八人を二つのグループに分け、ストレスによって増えるホルモンの cortisol の血液中の量の変化を調べるといふものでした。両方のグループに同じ映像を見てもらったあと、一つのグループには笑いヨガを、もう一つのグループには普通のヨガを黙々と行ってもらったところ、笑いヨガを行ったグループにだけ cortisol の低下傾向が見られました。

糖尿病や高血糖に悩む人は、まず「笑顔を作る」練習から始めてみてはいかがでしょうか。