

知っくとく
コラム

笑いと認知症 その③

これまで、笑いで認知症が予防できること、無理に笑うだけでも、その効果がある等の紹介をしてきました。今回は、笑いを簡単に生活の中に増やす良い方法を紹介します。それは「笑いヨガ」です。

笑いヨガとは

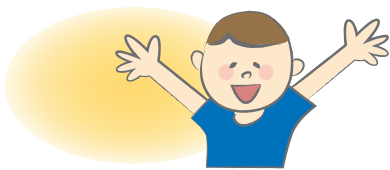
笑いヨガは、1995年インド人医師が始めた「楽しくなくても笑うという動作を体操にした健康法」です。日本笑いヨガ協会代表の高田佳子さんは、グループホームなどで認知症の高齢者と笑いヨガを実践しています。高田さんは「笑いヨガを続けていると笑い癖がつき、嫌なことが気にならなくなり、前向きな気持ちになって、認知症に良いとされる活動的な生活を送り始めた人が多くいます」と話しています。現在では効果が認められ、インド国内だけでなく、世界70か国以上に普及しています。

笑いヨガを実践してみましょう

笑いヨガの基本動作は、3つです。

Step1 手拍子

「ホッホッハハハ」と笑いの掛け声をかけながら手拍子を打ちます。この動作を4回ほど繰り返した後、万歳をしながら「イエーイ」と声を出して終了です。



Step2 鼻から息をしっかりと吸って、「ハハハハ…」と笑いながら、ゆっくり吐いていく

この呼吸と笑いに合わせながら、色々なポーズをとります。ポーズには40種類以上ありますが、代表的なもの



には、インドの挨拶であるナマステのポーズ(手を合掌させるポーズ)をとりながら、お互いを笑い合う「ナマステ笑い」(写真)や、「ア～ロ～」と大きく長く声を出したあと、アロハの「ハ」の部分「ハハハハ…」と笑う「アロハ笑い」などがあります。

Step3 「子どもに戻るおまじない」

笑いのポーズが終わった後、みんなで「Very Good! Very Good! Yeah!! ヤッタ! ヤッタ! イエーイ!」と子供の時の気持ちに戻る掛け声をかけて1セットが終了です。これらを30分位の間、何度か繰り返します。

笑いヨガの大切なポイント

楽しくなくても笑うことです。不思議なことに笑っていると自然に本当に楽しい気分になってきます。これが本当の楽しい笑いと同様に、色々な健康効果をもたらすのではないかと考えます。

医療法人メディプラス
西田メディカルクリニック

西田 元彦



日本笑いヨガ協会代表
高田佳子さん

第33回 西田メディカルクリニック健康講演会

笑いで認知症予防

2015年 10月3日(土)
14:30～17:00

- ①講演:「笑いと認知症の関係」 西田メディカルクリニック 西田 元彦
②落語:覚えられない男「阿弥陀池」 豊橋落語天狗連 鶴橋 減減渡
③講演・実技:「ボケないための笑いヨガ」 日本笑いヨガ協会代表 高田佳子

「笑いと認知症の関係」と「笑いヨガ」について紹介したいと思います。笑いに興味がある方なら、どなたでも結構です。

場 所 豊橋市民病院3階講堂
(救急外来入り口よりお入りください)

費 用 無料(事前申し込みが必要)
定員150名(定員になり次第締め切り)

〈お申込方法〉お名前・ご住所・連絡先を記入の上、FAX、または郵便で下記までお送りください。

申込・お問合せ：医療法人メディプラス 西田メディカルクリニック 〒441-8002 豊橋市吉川町225-1

TEL 0532-34-5566 FAX 0532-34-5567