

知っく
コラム笑いと認知症 **その4**

～日常生活で笑いを増やす方法～



これまで、笑う事で認知症予防だけでなく、がん予防や糖尿病などの生活習慣病の改善などにもつながることをお話ししてきました。では、日常生活の中に笑いを増やすためには、具体的にどうすればよいのでしょうか。

人はどんな時に「笑う」のか

大阪の地域住民を対象とした、日常生活でどのようなときに笑うのかを調べた研究では、「家族や友人と話をする」が最も多く、「テレビやビデオを見る」「子供や孫と接する」が続きました。また、別の報告で「1日の会話時間が長い人ほど笑う回数が多い」ことも証明されています。

私たちは、人と会話をしている時に、最も多く笑いが起こっているのです。日常生活で笑いを増やすためには“人と話をすること”が重要な要素ではないでしょうか。

実際に笑いを増やすために

日常生活で笑いを増やす試みとして、大阪大学が行った実験があります。地域住民に週に1回の割合で、前回ご紹介した笑いヨガや、落語鑑賞を8週間行い、自宅でも笑いを意識した生活を送るように指導したところ、開始前と比べて8週後は笑う時間が30%以上増えていました。

これは、笑いヨガ等に参加したり、日頃から笑いを意識したりすることによって「笑いの閾値(いきち)」が低下して、ちょっとしたことでも笑い易くなったと考えられます。笑いヨガや落語などを取り入れることで、生活の中に自然と笑いが増えてくるのです。

▼表 笑いの頻度と関連する生活習慣

男性	<ul style="list-style-type: none"> ● 緑黄色野菜をよく食べる ● 歩くことが好き ● 仕事や家事で体を動かす
女性	<ul style="list-style-type: none"> ● 緑黄色野菜をよく食べる ● 外出する機会が多い

終わりに

これまで笑いと認知症の関係について話してきましたが、笑いが健康に良いということは、皆さんも経験的に感じていることと思います。この笑いの素晴らしい効果を手に入れるために、野菜をよく食べること、よく動く事、そして最も大切なことは、**楽しい会話ができる仲間を見つけることではないか**と思います。

この楽しい仲間を見つけるためには、笑顔が大切です。怒った顔の人には誰も寄ってきません。まずは、鏡に向かって自分なりの素敵な笑顔を見つけることから始めてはいかがでしょうか。

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

