

心も体も超元気！笑うだけ健康法

大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子（たかだよしこ）

笑いで免疫力アップ！というのは今や常識です。それだけではありません。笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。笑う力を鍛える笑いトレーニング「笑トレ」で、病氣と疲れを吹き飛ばしましょう。

人は楽しいから笑うのですが、笑うから楽しくなるのです。体と心はつながっているのです。たとえ面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに、自分の脳が楽しいことをしていると錯覚し、運動が楽しくなります。

私は笑うための筋肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいます。ゲラゲラ筋を動かすと、全身の血液循環が良くなり、酸素も栄養も全身に届きます。

日常生活の中での自然な笑いは、

2〜3秒程度の笑いが一日に数回です。笑いは心身の健康に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であるといわれています。しかも、横隔膜をしっかり動かす声を出す笑いの効果が高いのです。笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクササイズなので、幼い子どもが一日中笑っているように、身体感覚でたっぷり笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。

基本動作で準備体操

まずは準備体操として(1)〜(3)の基本動作を順番にやってください。左ページのそれぞれの体操の最後には(1)と(3)を行いましょ。

1 手拍子と掛け声

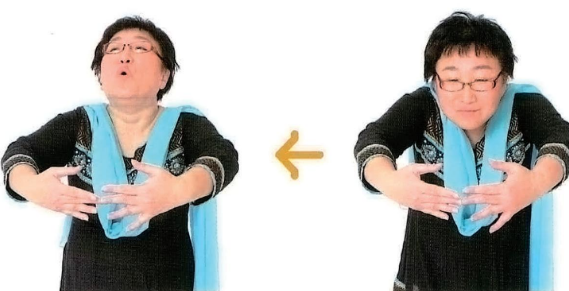
手拍子をしながら「ホッホッハハハ」と4〜5回繰り返す。

2 深呼吸

背中を丸めて両手に大きな籠を抱えるように息を吸い、胸を広げてフーッと息を全部吐く。

3 元気ポーズ

いいぞ、いいぞと言いながら手をたたき、イエーイ！と両手を伸ばす。



さあ、あなたもやってみよう！

笑トレ5選

スマートフォンでQRコードを読み込んでください。
高田佳子著『笑いヨガで超健康になる！』マキノ出版の解説動画がご覧いただけます。

ホホハハ体操 「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかり動きます。無理に笑おうする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出すだけで、ゲラゲラ筋が動き、血液循環が良くなっていくのを感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなかを動かせば効果は同じです。



動画はコチラ
空気を前に押すようにホホ(右)、下に押すようにハハ(左)。これを30秒×2回繰り返します。

「ヒ」の字笑い 「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張れば歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。



いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってもOK。

昆布笑い 「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってください。

両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。

動画はコチラ



動画はコチラ
目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。

ライオン笑い 「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥(ごえん)を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔(こうくう)機能もアップする素晴らしい笑いです。



動画はコチラ
言葉を交わす代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。

ケンカ笑い 「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまうと、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハッハッハッハ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っていると錯覚し、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはず。笑いは、