

2021年9月14日(火)

17:00～19:00

健都共創フォーラム

「オーラルヘルス研究会」

健康意識を向上させる
『笑い』を活用したまちづくり

高田佳子

日本笑いヨガ協会(株式会社アートランド)代表
日本応用老年学会理事
NPO法人日本ケアリングクラウン協会理事

オーラルヘルスの重要性



子ども(少子化と食の変化)

- ・赤ちゃんの食の取り込み能力・咀嚼力
- ・歯並び・姿勢
- ・運動能力
- ・体力



現代社会の課題(コロナ禍)

体力・免疫力アップ・ストレス解消・美容

- ・口輪筋を鍛える→鼻呼吸→呼吸力の向上→酸素

高齢者 (オーラルフレイル予防)

- ・嚥下機能・咀嚼機能・舌の機能・唾液
- ・認知機能(噛む刺激・眼輪筋の動き)・目の機能
- ・円背・ハムストリング・姿勢



生活習慣病

- ・糖尿病と歯周病
- ・動脈硬化と歯周病
- ・メタボ対策(肥満と咀嚼)
- ・禁煙
- ・メンタルヘルス



オーラルヘルスは

全身運動 & 人生のネクストステージが、
良いものになるための具体的取り組み



高齢者・子ども・おとな・あらゆる世代ができるひとつのエクササイズ



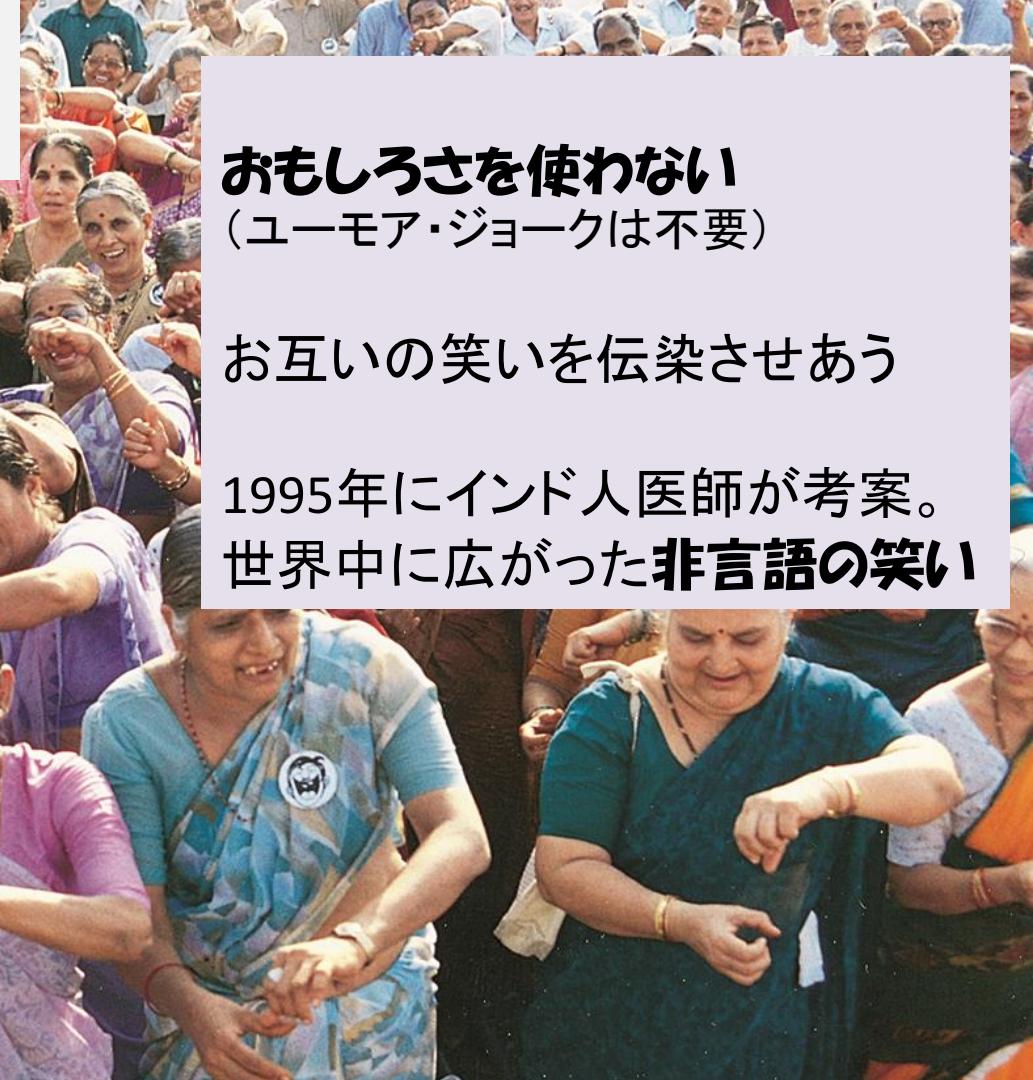
笑トレのご提案

“笑トし[®]”とは

笑う動作(呼吸・表情)で、
ポジティブな姿勢と脳の状態
をつくる。



笑いヨガがベース



おもしろさを使わない
(ユーモア・ジョークは不要)

お互いの笑いを伝染させあう

1995年にインド人医師が考案。
世界中に広がった**非言語の笑い**

笑いヨガは、世界110か国に広がった





無邪気に！



身体感覺の
笑い



第9回全国笑いヨガ大会岡山



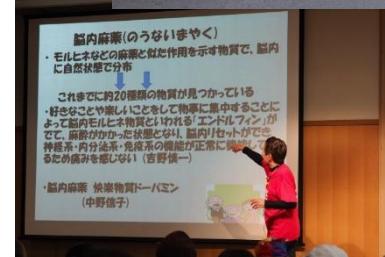
笑いあって健康に生きるコミュニティを作りたい



日本笑いヨガ協会の活動



- ・笑いヨガリーダー養成講座270回(オンライン13回)
- ・笑いヨガティーチャー養成講座14回(高田認定7回)
高田の認定数 リーダー4514人ティーチャー443人
- ・全国笑いヨガ大会 10回開催(2019年迄)
- ・オンラインショップ
- ・笑いヨガ新聞
- ・「笑いと健康」の講師派遣



介護予防

メンタルヘルス

まちづくり



笑いヨガの利点と課題

《利点》

1. めちゃくちゃ簡単！笑うだけ
2. 理念もシンプル
3. 誰でもできる(主に高齢者に人気)
- 4. 効果が体感できる**
5. 笑いの効果が漫才・落語より得やすい(免疫細胞の活性化・血圧・血糖値降下・疼痛軽減等・ストレス耐性他)
6. 非言語の笑いなので、センスや能力を要求しない

《課題》

1. 実践者は、有資格者の2割。集客に課題がある人が多い。
2. 自由度が高く、何をやってもOKなため、趣味・センスが異なると、一緒に笑えない。
3. 繼続の環境が少なかった。

健康活動好循環のポイント

実践環境を整える



オンライン・オフラインで
継続の仕組み

指導者の異差をなくす



ベースの学びはオンデマ
ンド。セルフと一緒に学ぶ

生活満足度アップ



主観的・数値確認ができる
行動変容のしきけ

行動変容のためのしあげ

- 記録の仕組み
 - 成果を数値で確認
 - 繼続は“気合”で
に組み込む
 - コミュニティ
(仲間の存在)の
楽しさ



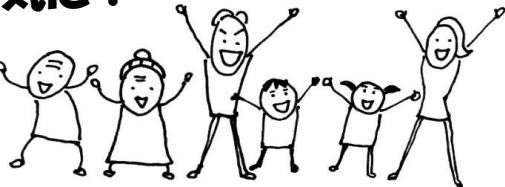
月	日	月	日	月	日	令和の読み
集	分					
電	算		kg		kg	
カ	比	/ mm	/ mm	/ mm	/ mm	
歩いた距離	歩		歩		歩	
体	温	℃	℃	℃	℃	
その他のデータ						
笑	い	日	DVD復興・不使用 専門教材+（小）C-1リラ 分間	DVD復興・不使用 専門教材+（小）C-1リラ 分間	DVD復興・不使用 専門教材+（小）C-1リラ 分間	
やれないと	は	た				
今日笑った						

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

高田佳子
朝の笑トレ



スッピンで
ごめん



毎朝 6:50～7:00 高田佳子Facebookページで配信

お口の笑トレ

- オーラルフレイル予防
 - 嘔下・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
 - 姿勢不良
- 子どもの口腔機能向上
- 生活習慣病予防
- 美容
 - 表情筋トレ
 - 肌の血行促進



【お口の笑トレ】



みんなが笑って健康に暮らす コミュニティづくいのステップ！

笑いのグローバル ネットワーク

- ・国際交流イベント
- ・研究大会
- ・市民タレントの世界進出

笑いのバイラル プログラムの拡散

笑うコミュニティ

“笑い”は楽しい！効果
がある！を周知

- ・笑いと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
- ・モデルバイナリセッションの作成
- ・行動変容のための「0秒思考」と
笑いダイヤリートレーニング

- ・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
- ・ティバイスの普及
- ・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