

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



オーラルヘルス



## 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

# “笑トシ<sup>®</sup>”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！



身体感覚の  
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**

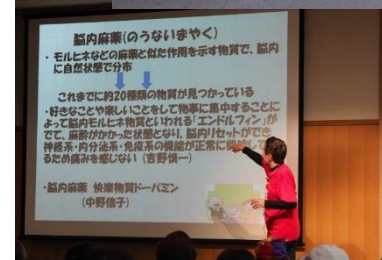
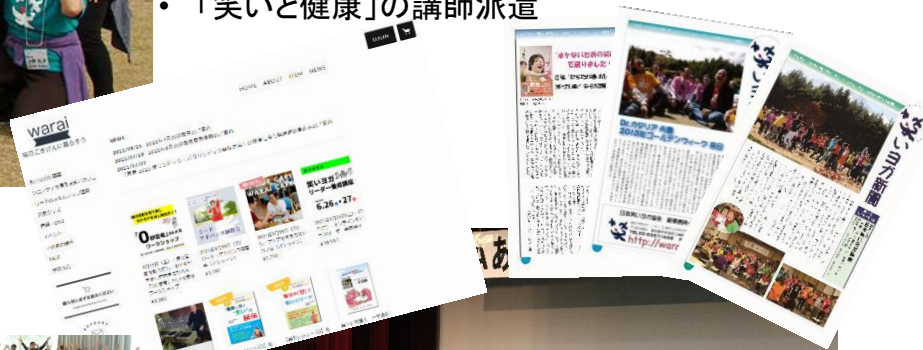




# 日本笑いヨガ協会の活動



- ・ 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
- ・ 「笑い与健康」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

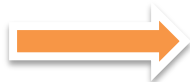
## 《課題》

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. 継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  
行動変容のしかけ

# 行動変容のためのしかけ

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



美日ダイアリー		第 週		氏名:	
	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )
寒 空					
体 温	℃	℃	℃	℃	℃
血 圧	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
歩いた距離	歩	歩	歩	歩	歩
体温	℃	℃	℃	℃	℃
その他のメモ					
美 日 対 決	DVD抽選・本抽選 本番決定！(A・B・C)1/3	DVD抽選・本抽選 本番決定！(A・B・C)1/3	DVD抽選・本抽選 本番決定！(A・B・C)1/3	DVD抽選・本抽選 本番決定！(A・B・C)1/3	DVD抽選・本抽選 本番決定！(A・B・C)1/3
分限	分限		分限		分限
やれない理由					
思い出した点					

	来 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	今週の予定
集 分	  	  	  	
集 費	円	円	円	
お 金	円 / 円	円 / 円	円 / 円	
歩いた歩数	歩	歩	歩	
体 重	kg	kg	kg	
その他のこと				
笑 い 月	DVD視聴・本視聴 準備体操＋(A-D-C)＋15分	DVD視聴・本視聴 準備体操＋(A-D-C)＋15分	DVD視聴・本視聴 準備体操＋(A-D-C)＋15分	
やめたこと				
今日思ったこと				

# 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！



ケア現場でも！



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

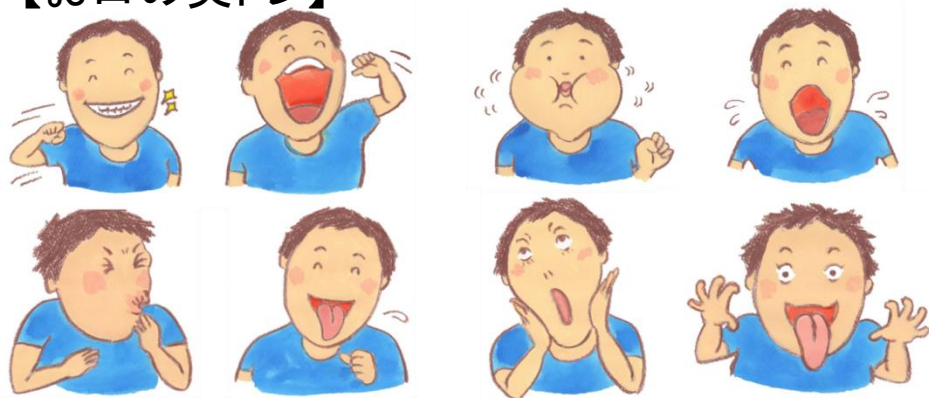


# お口の笑トレ

- オーラルフレイル予防
  - 嚥下・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 コミュニティづくりのステップ！

笑いのグローバル  
ネットワーク

笑いのバイラル  
プログラムの拡散

- ・国際交流イベント
- ・研究大会
- ・市民タレントの世界進出

笑うコミュニティ

“笑い”は楽しい！効果  
がある！を周知

- ・ 笑い与健康の 프로모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
- ・ モデルバイナルセッションの作成
- ・ 行動変容のための「0秒思考」と  
笑いダイアリートレーニング

- ・ グループリーダー育成
- ・ 実践とデータ収集
- ・ オンラインコミュニティとオフラ  
インコミュニティの交流
- ・ 効果測定と研究の誘致
- ・ 行動変容のための既存SNS活用  
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