

「365」公式サイト

『365college』からのお知らせ

『健康365』の公式サイト「365college」では、専門医による病状や症状の解説や、研究に基づくユニークな商品、注目人物の健康法や意外な素顔など、健康作りに役立つコンテンツを発信中！

“医笑同源”で人生100年！ ～健康は朝の笑顔体操から～

中井宏次さん NPO法人・健康笑い塾主宰、日本笑い学会理事



毎朝の「笑顔体操」で 笑いの健康効果を 実感してください

私のライフワークは「笑い」です。具体的には、「笑い（ユーモア）によって健康で心豊かな喜びのある生活と人生を実現すること」をテーマに活動しています。

私は五十歳のときに甲状腺がんと診断されました。告知を受けた瞬間は、脳天をハンマーで打ち砕かれるようなショックを受けました。幸いにも早期発見だったので、いまは元気に過ごしています。

体調が回復した後、「いただいた命で社会貢献をしたい」と

強く思うようになりました。そこで、大学時代から取り組んでいる落語の経験を生かし、笑いによる健康効果を広めようと思いました。その後は、志とともにする仲間たちとNPO法人・健康笑い塾を立ち上げて、いまに至っています。

現在の私は「笑い」と健康」をテーマに、年間一〇〇回を超える講演を全国で行っています。講演会と並行して、健康に対する笑いの効果の学術的な検証を、

専門家の先生方とともに続けています。例えば、私といっしょに日本笑い学会の理事を務めている大平哲也先生（福島県立医科大学教授）は、「笑いの頻度が少ない人は認知機能が低下しやすい」ことを明らかにしています。また、大阪にある吉本興業の劇場・なんばグランド花月で

行われた試験では、笑うことによって免疫細胞の一つであるNK細胞が活性化することが確かめられているのです。

コロナ禍が続いています。健康面や経済面での不安が募る中、「笑っている場合ではない」とお叱りを受けるかもしれません。それでも私は、「こんなときだからこそみんなで笑いましょう」と、皆さんにお伝えしたいと思います。

今回、私が紹介するのは、「朝の笑顔体操」です。これは、テレビのお笑い番組を見て誰かに笑わせてもらって受け身の笑いではなく、みずから笑う積極的な笑いです。「笑うのは苦手」という方もいらっしゃるかもしれませんが、みずから笑うことで心に潤いが生まれ、癒やしにもつながります。

以下に紹介する「笑顔体操の「一〇カ条」を毎朝実践し、みずから笑うことを習慣にしてみましょう。

①鏡を見て笑う

朝起きたら、鏡に映っている自分に元気な声と笑顔で「おはよう！」と挨拶をしましょう。

【なかい・こうじ】

大阪薬科大学卒業後、製薬会社に勤務。薬剤師。2007年、NPO法人・健康笑い塾を設立し、生活における笑いの重要性を啓発する活動を開始。日本笑い学会理事、日本産業ストレス学会理事、岡山大学非常勤講師も務める。業家きく織の芸名で落語もたしなむ。健康分野のみならず、教育や経営に対する笑いの効果の講演活動も展開。



薬劑師でもある中井さん。「葉家きく颯」の
芸名で披露する落語も大評判!

- ②口を大きく開けて「あ・え・い・お・う・あ・お」と声を出す
顔全体の筋肉をほぐすようにして二〜三回繰り返しましょう。
- ③口を大きく開けて「いっつ」と声を出す
のどの筋肉が鍛えられて飲み込み力が高まるので、高齢者に起こりやすい誤嚥の予防につながります。二〜三回繰り返しましょう。
- ④舌を使って「笑み筋」を鍛える
えくぼができる「笑み筋」を舌で押し上げるように刺激します。健康維持に役立つ唾液の分泌力も向上します。
- ⑤耳を刺激する
耳には健康の維持に役立つツボが多くあります。「いた気持ちいい」程度の強さで、ていねいに刺激しましょう。
- ⑥顔全体をほぐす
魅力的な笑顔を引き出す表情筋を優しくほぐしましょう。
- ⑦「ハヒフヘホ」で笑う
「ハッハッハ」「ヒッヒッヒ」「フッフッフ」「ヘッヘッヘ」「ホッホッホ」と三〜五回笑いながら鏡で笑顔を眺めましょう。
- ⑧鏡の中の自分をほめる
「いつもがんばってるね」「今日もきれいだね」「幸せだね」など、鏡に映る自分に向かって前向きな言葉をかけ、脳を喜ばせてあげましょう。
- ⑨ネガティブな気持ちを吐き出す
嫌なことは鏡に向かって吐き出しましょう。鏡の中にもう一人の自分が「そんな顔をせずに笑おうよ」といつてくれるはずですよ。
- ⑩もう一人の自分と話をする
もう一人の自分とは、あなたが發揮できるほんとうの力のこと。あなたのことをいちばんよく知っている自分と話すことで、あなたが秘める潜在能力が引き出されます。

嫌なことは鏡に向かって吐き出しましょう。鏡の中にもう一人の自分が「そんな顔をせずに笑おうよ」といつてくれるはずですよ。

もう一人の自分と話をする
もう一人の自分とは、あなたが發揮できるほんとうの力のこと。あなたのことをいちばんよく知っている自分と話すことで、あなたが秘める潜在能力が引き出されます。

一〇カ条のうち、後半になる

～笑顔体操の10カ条～

①鏡を見て笑う

②口を大きく開けて「あ・え・い・お・う・あ・お」と声を出す

③口を大きく開けて「いっつ」と声を出す

④舌を使って「笑み筋」を鍛える

⑤耳を刺激する

⑥顔全体をほぐす

⑦「ハヒフヘホ」で笑う

⑧鏡の中の自分をほめる

⑨ネガティブな気持ちを吐き出す

⑩もう一人の自分と話をする

もっと読みたい方は
公式サイト『365college』へ!

中井宏次さんの全文インタビューは、『365college』で読むことができます。ほかにもオリジナル記事や、医師が答える健康相談のお知らせも掲載しています。ぜひアクセスしてください!

スマートフォンの場合は、このQRコードを読み取ってください

URL <https://365college.press>