

安心の設計

介護、医療、子育て、老後に役立つ
意見・疑問をお寄せ下さい
メールansin@yomiuri.com
ファクス03・3217・9857



魅力アップ ①

NPPO法人「健康笑い塾」を主宰する兵庫県の中井宏次さん(67)は2007年から、「笑い」を全国に届けようと、市町村の健康増進活動や企業研修などで講師を務めている。「コミュニケーションは

新年度から趣味やボランティアを始めたり、定年退職後の地域デビューをしたりすることを考えている人もいるだろう。新型コロナウイルスの影響で外出の自粛が広がっているが、自宅でも過ごす間に、自分をアピールするためのポイントを覚え、準備しておきたい。4回シリーズの初回は、こんな時こそ大切な「笑顔」について。

「笑顔」でハツラツ生活

顔を息巻くことから、ムスッとした人には近寄りたくない。シニア男性は無表情で寡黙なのが良しとされた時代に育っているのに、退職後は考え方を切り替えることが大切。50歳でがんになり、笑うことの大切さに気づいた。製薬会社での知識に加え、笑いの効能も学び、55歳で退職してNPPOを結成。ついに住み家を求めて大阪から兵庫・淡路島へ転居し、町内会や新しい地域コミュニティにも積極的に参加している。

◎笑顔の準備体操



大きく口を開け「あえいうえおあお」と繰り返す



舌で口の中から頬や口の周りを押し上げる



口を横に閉め、「いーっ」の形で止める



鏡を見ながら「はっはっは」「ひっひっひ」と「はひふへほ」で笑う

(中井さんの話をもとに作成)

「うれいす」「うれいす」など、感謝や前向きな言葉を口に出そう。「言葉にするうち、笑顔も追いついてきます」とアドバイスする。

自信のない人に中井さんが勧めるのが笑顔の準備体操「イラスト」。朝、家で練習しておけば、人に会ってすぐ笑える。まず、鏡の前で「お

人間関係円滑に 健康も増進

「はようございます」と自分に笑いかけ、大きく口を開け「あえいうえおあ」と発声したり、舌で口の中から頬を押し上げたり、顔の表情筋をほぐすだけでなく、舌の動きもなめらかにする。

良い影響があるという。65歳以上を対象にした大平教授の研究では、笑う頻度がほとんどない人は、ほぼ毎日笑う人に比べ、認知機能が低下するリスクが2倍以上高かった。「声を出して笑えば腹式呼吸で自然に有酸素運動もでき、運動効果も期待できる」。初めは声を出して笑うのが難しいかもしれないが、人との会話でもテレビでも、何で笑ったかは健康効果に大きな違いはないという。「新しいコミュニケーションで親しい友人なきがけない場合、よくしゃべる人、よく笑う人の近くに陣取りましょう」と大平教授。よく笑う人と一緒にいると、「つい」「われ笑い」してしまうからだと、「そのうち友人や知人も増え、心から楽しく笑える」と増えまくると話している。(福土由佳子)

※今回は4月1日掲載予定です。