

「笑って健康教室」の中間結果説明

笑って健康寿命を延ばしましょう！

令和元年12月5日（木）

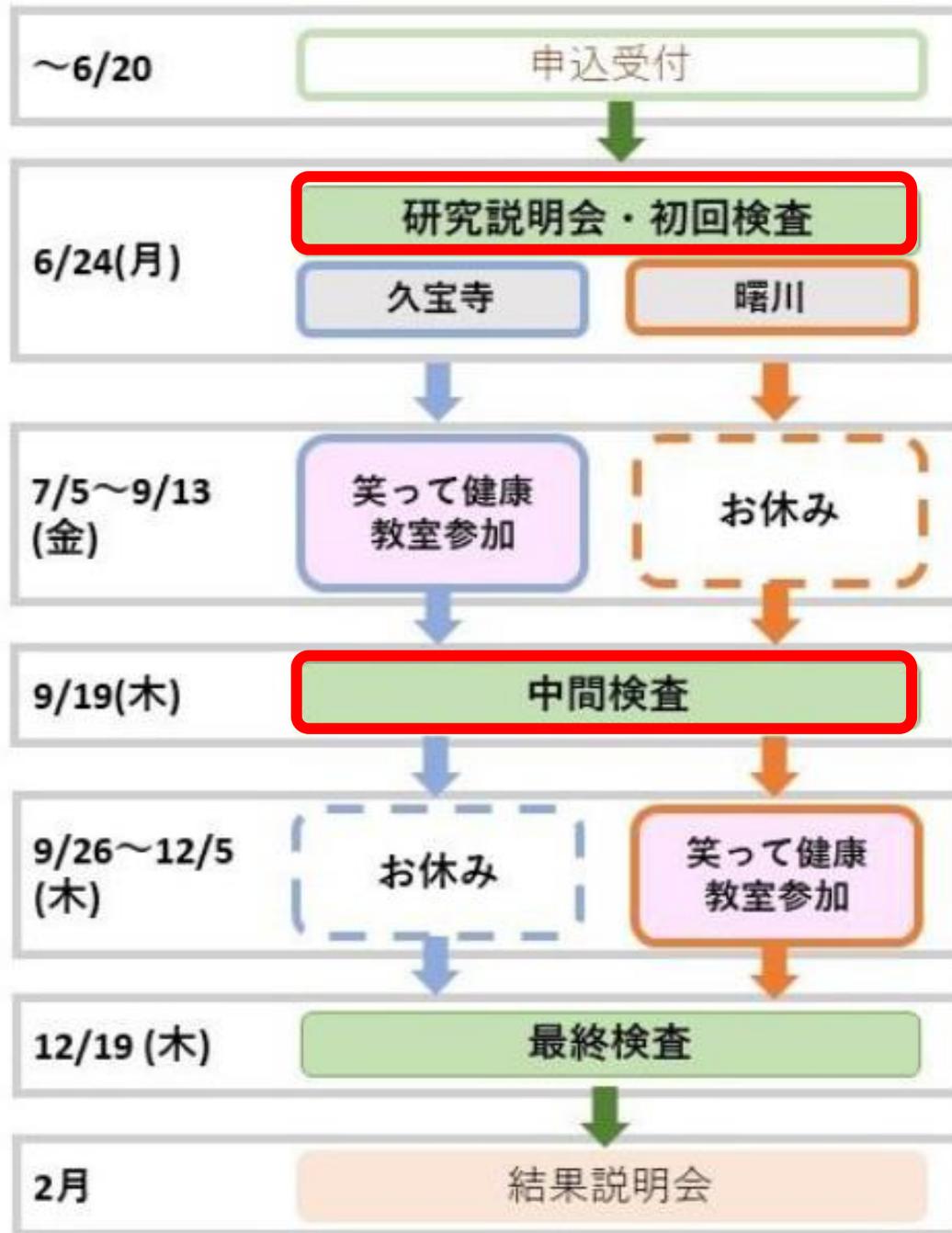
福島県立医科大学医学部疫学講座 主任教授

大平 哲也



健康教室の目的

「笑い」の効果に注目し、笑いヨガを中心とした笑いの健康教室の、
心理的ストレス、身体指標、及び
身体機能への改善効果を検討・体
験して頂き、参加者の皆さんの健
康寿命を延ばすことに貢献する



笑って健康教室の検査

- ❖ 初回（6月24日）、中間検査（9月19日）、最終検査（12月19日）計3回実施
- ❖ 笑いや日常生活の質（QOL）に関するアンケート
- ❖ 身体機能検査（握力検査、立ち座りテスト、3m歩行）
- ❖ 腹囲・体重測定、血圧測定
- ❖ 唾液中ストレスホルモン（コルチゾール）の測定

笑って健康教室の内容

- ❖ 11週間（間に1回お休み）で合計10回の健康教室
- ❖ 計10回の笑いヨガを1回につき約1時間
- ❖ 3回は落語を追加
- ❖ 笑いヨガを行う前に20～30分程度、笑いと健康に関するミニレクチャー
- ❖ 日常生活の笑いの頻度を増やす指導
 - 笑いヨガによる笑い体験の増加
 - 自宅でDVDを行うことによる笑いの増加
 - 笑いに関するイベント、笑いヨガクラブの紹介

笑い療法で用いる笑いヨガとは？

- ❖ 1995年インドで開発された健康法、現在世界100か国以上に1万以上のサークルが活動しており、わが国でも近年急速に普及
- ❖ 笑いの体操とヨガの呼吸法をミックスしたもののだが、笑いが主体
- ❖ 誰でも笑うことができるのが特徴



結果（参加人数）

久宝寺

初回検査受診者40人
(男性3人、女性37人)、平均74.8歳

健康教室
実施

中間検査受診者33人
(82.5%)

曙川

初回検査受診者37人
(男性4人、女性33人)、平均74.8歳

健康教室
未実施

中間検査受診者30人
(81.1%)

※継続して参加した人に中間検査を実施

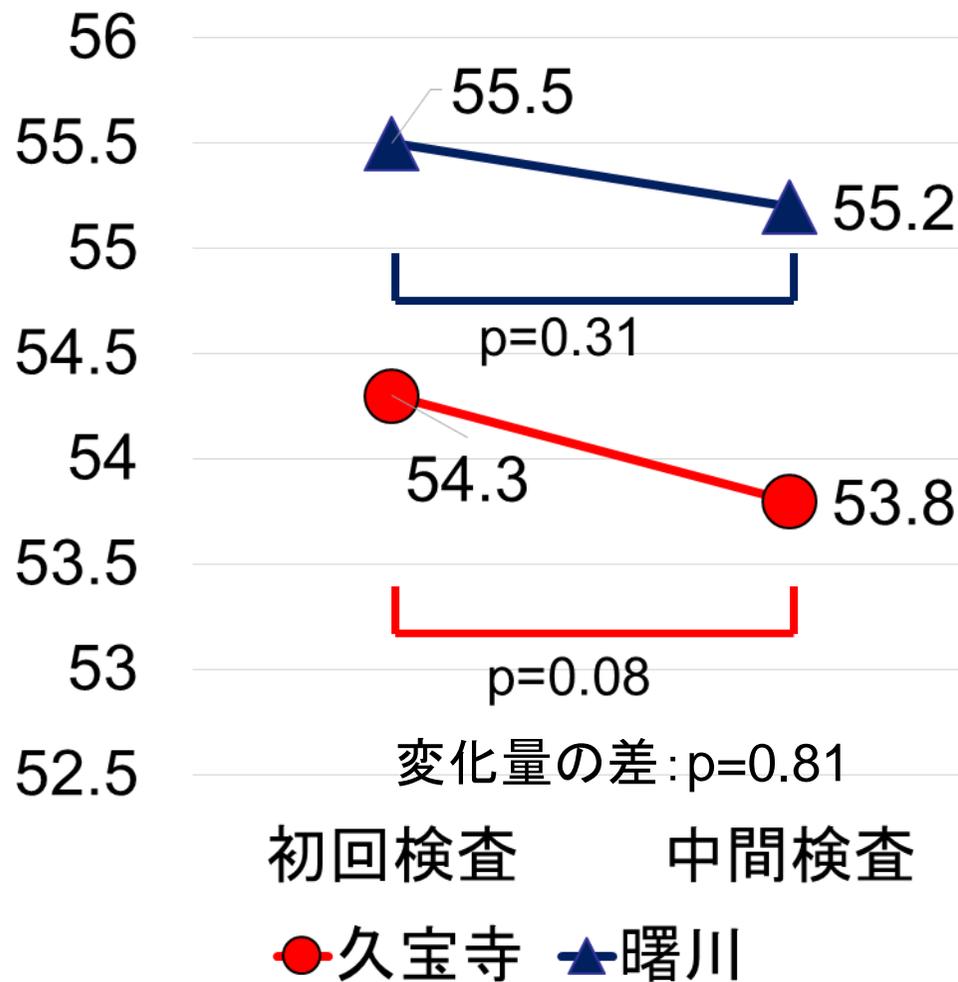
解析



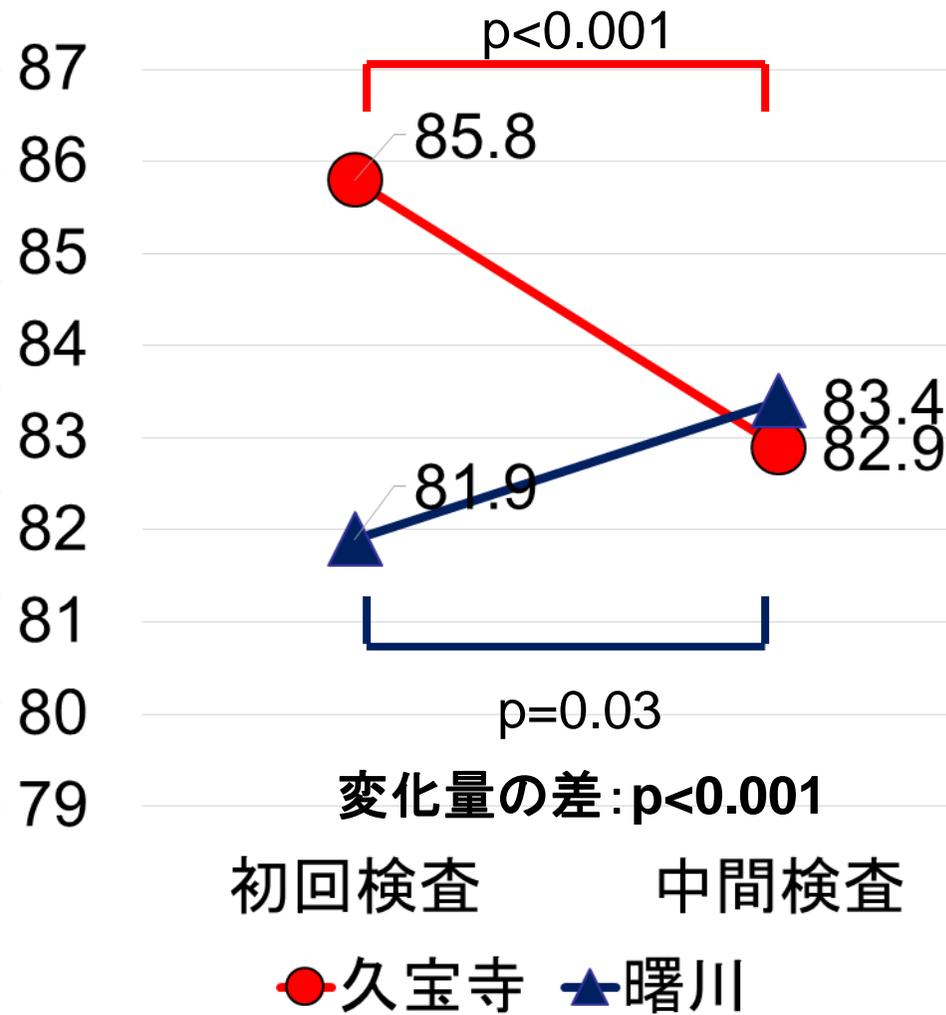
FUKUSHIMA
MEDICAL
UNIVERSITY

結果1 (体重、腹囲)

体重 (kg)

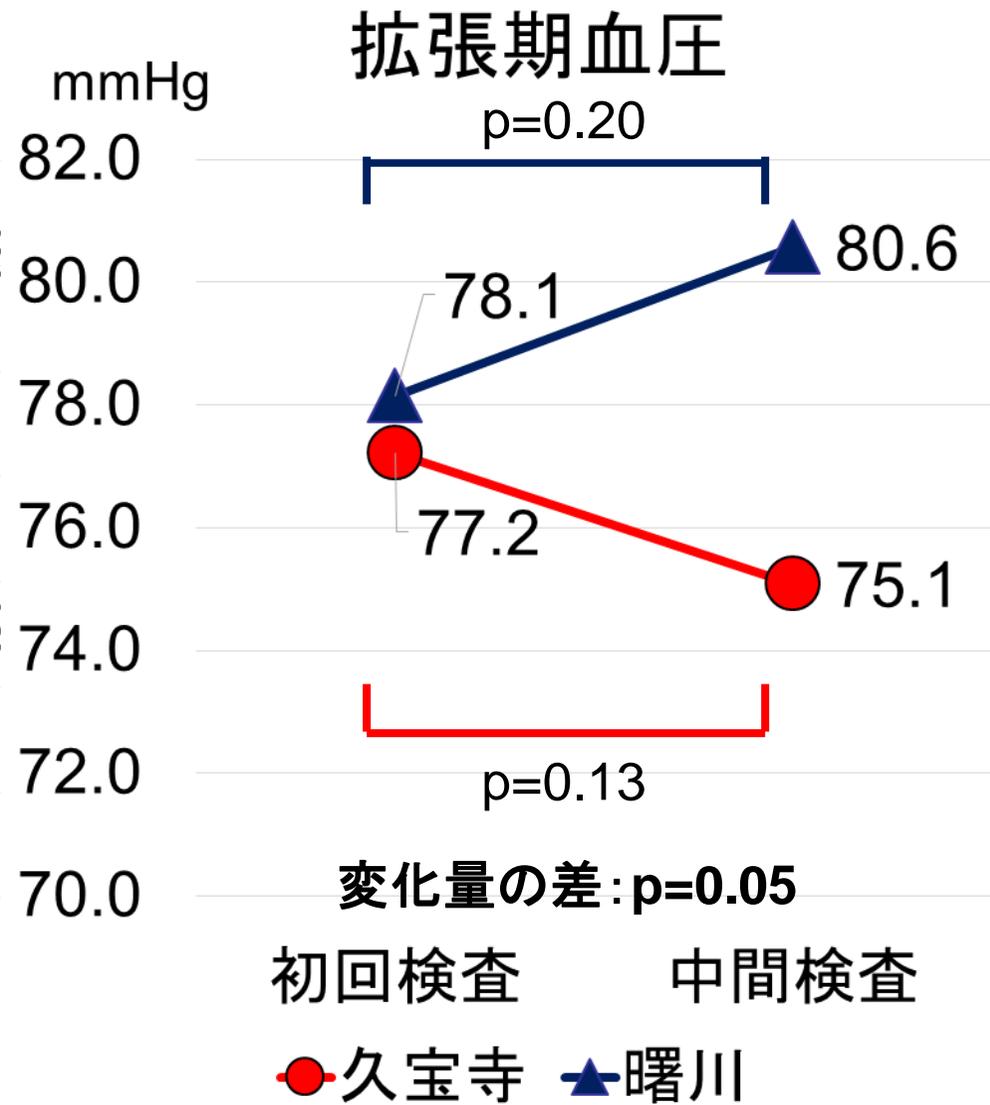
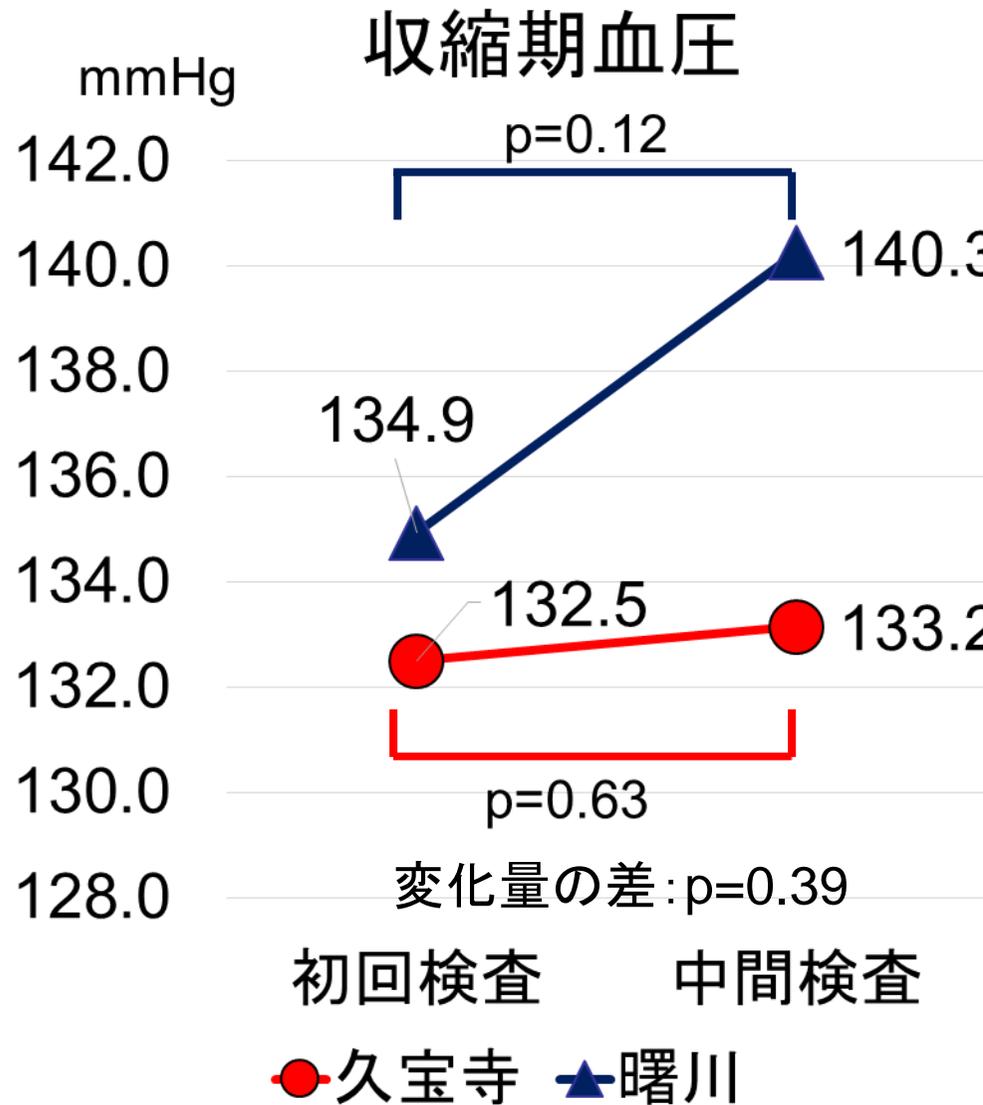


腹囲 (cm)



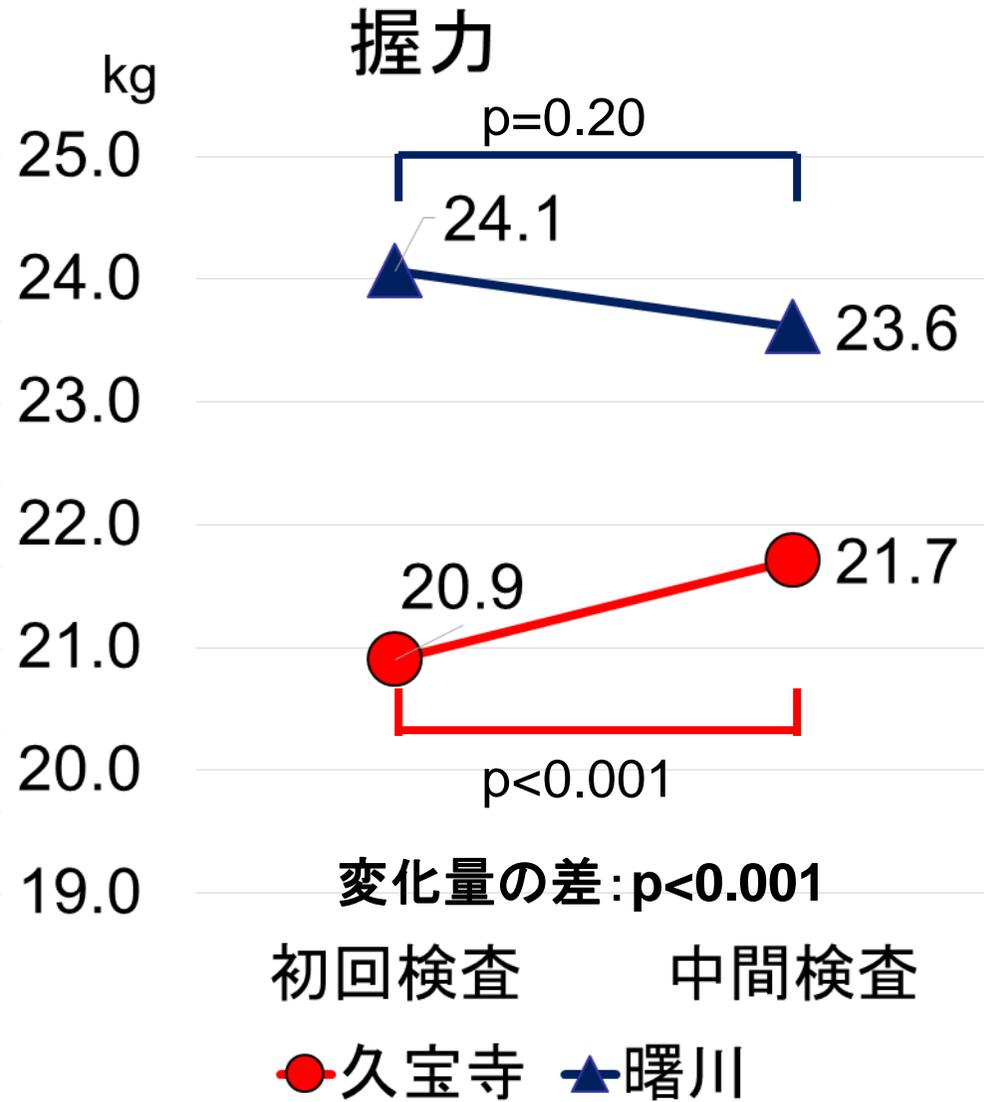
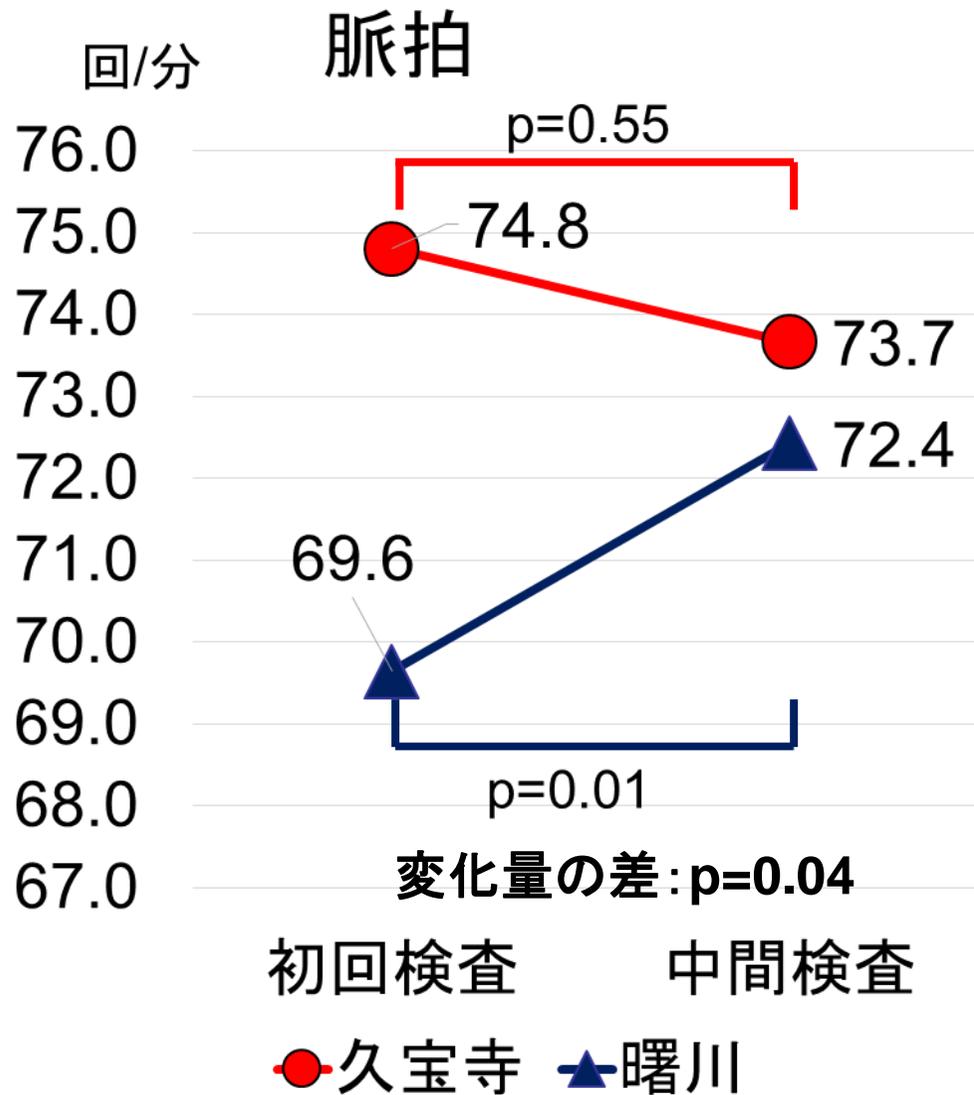
健康教室参加により腹囲に有意な減少がみられました

結果2 (血圧)



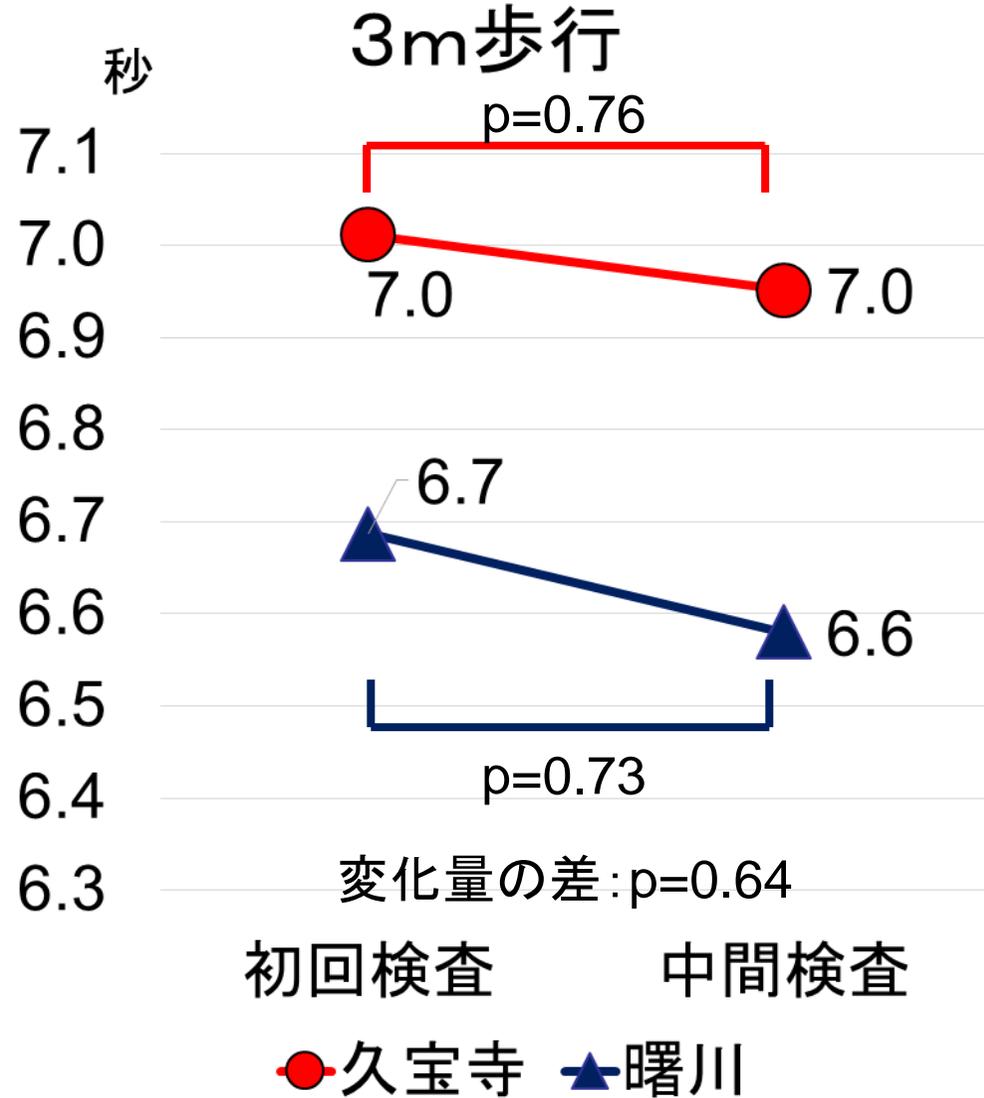
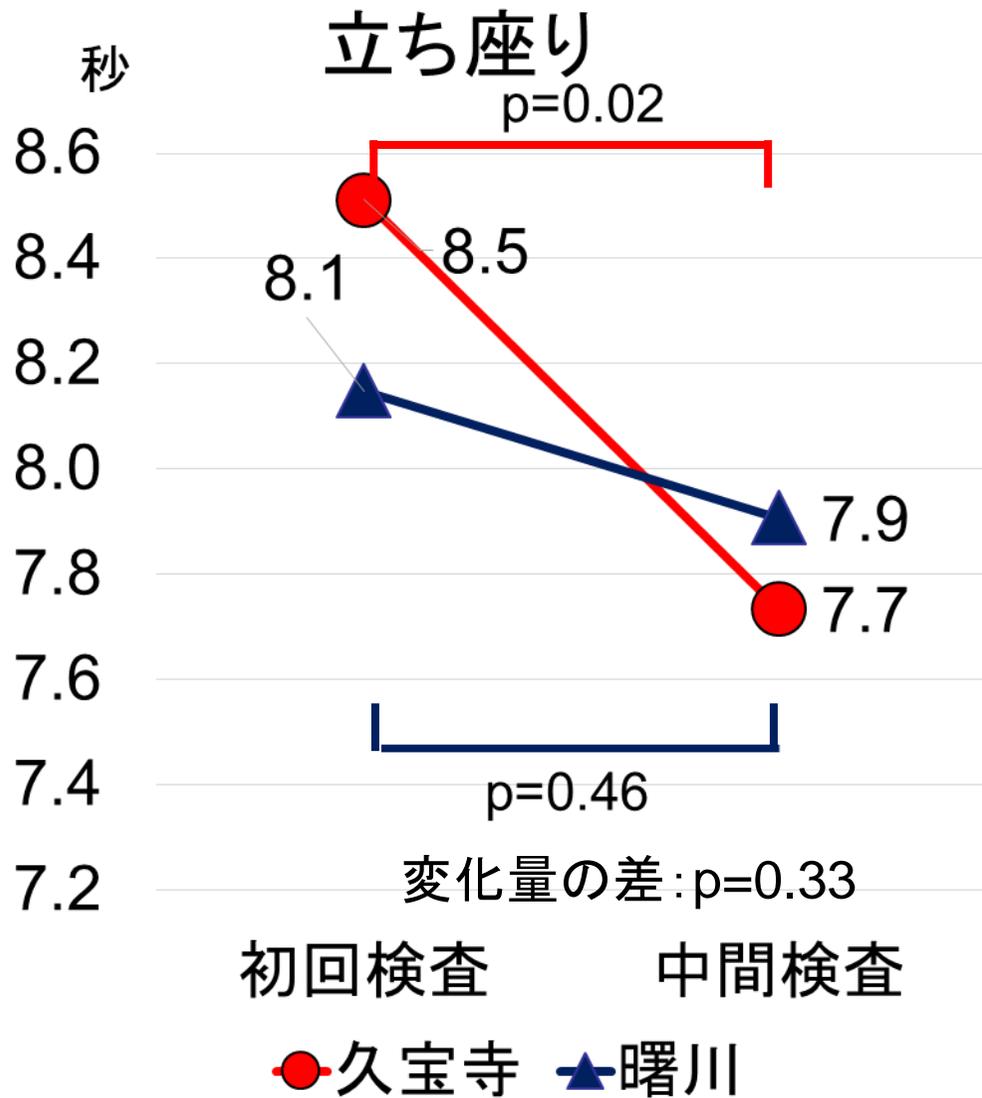
健康教室参加により拡張期血圧に低下傾向がみられました

結果3 (脈拍、握力)



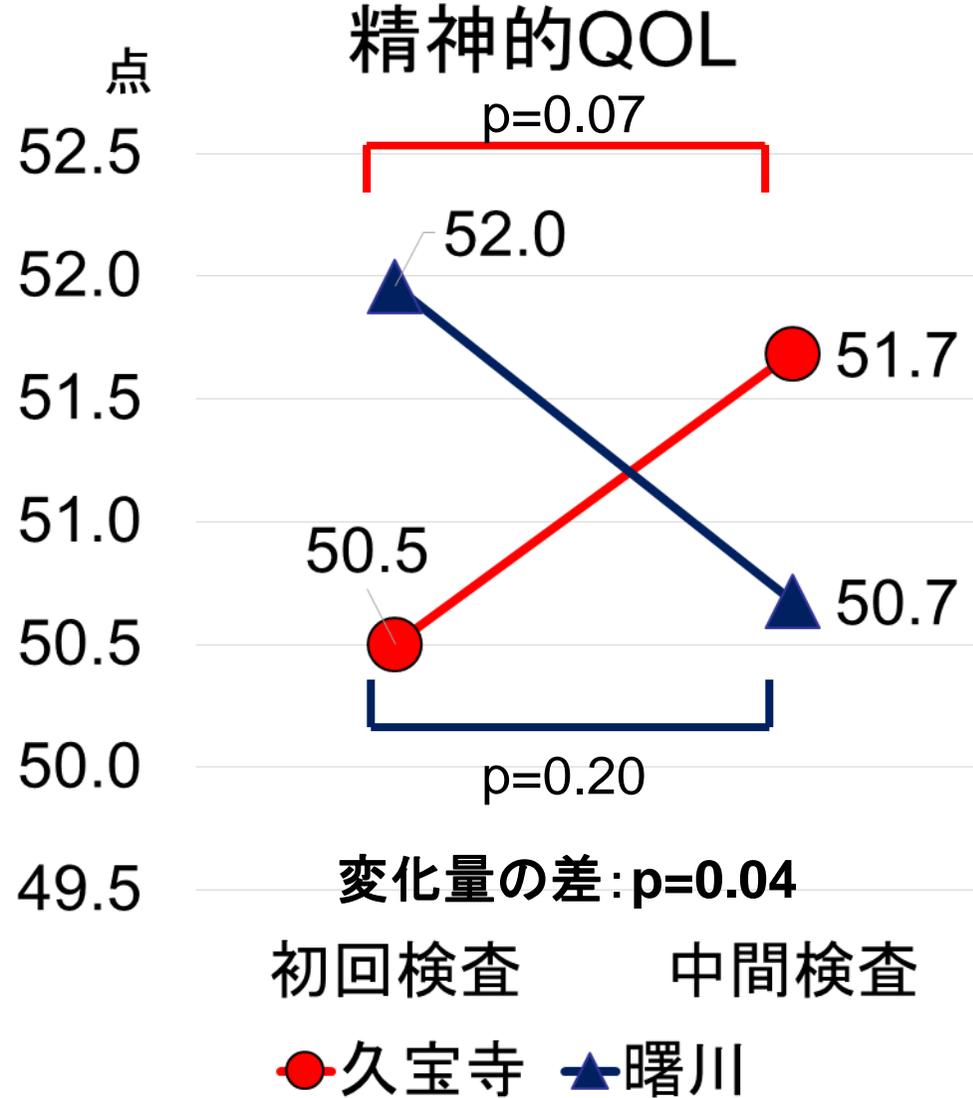
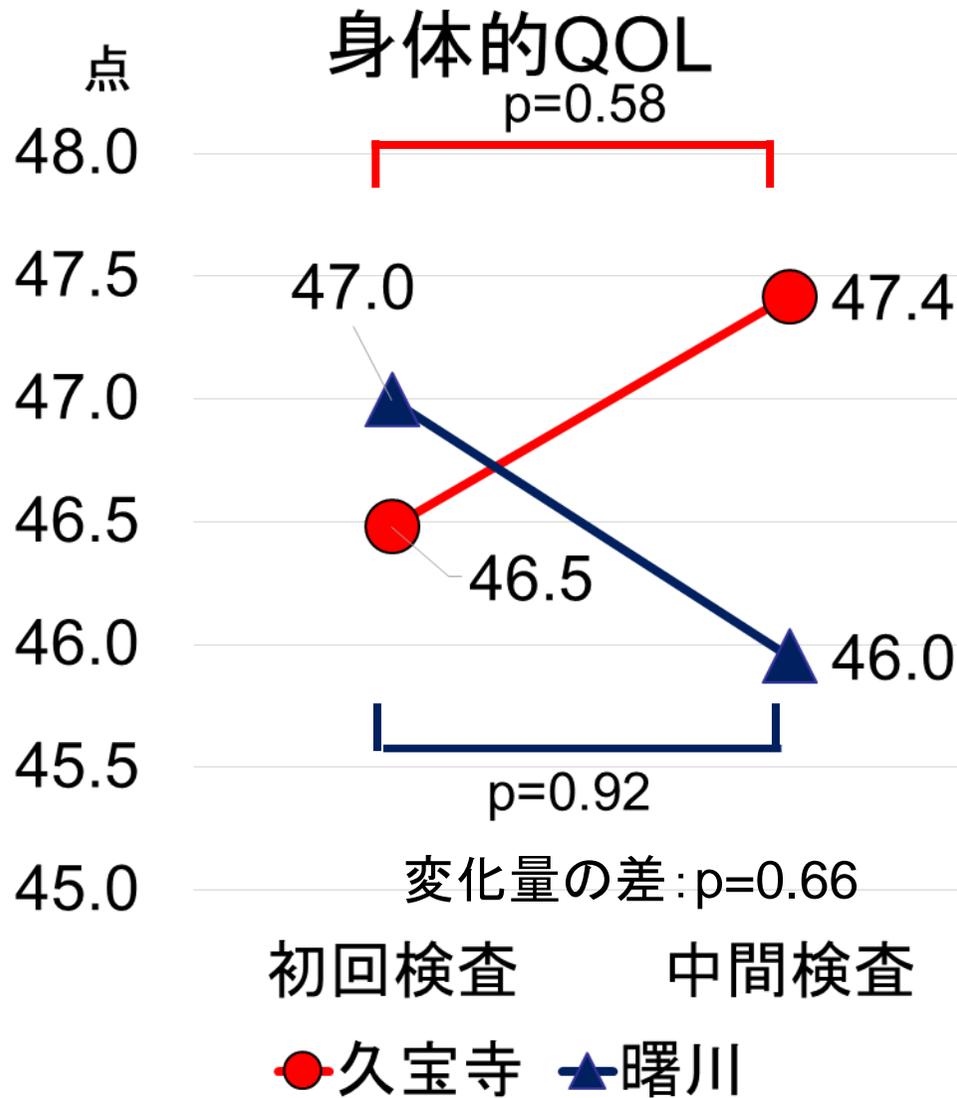
健康教室参加により握力に有意な増加がみられました

結果4 (立ち座り、3m歩行)



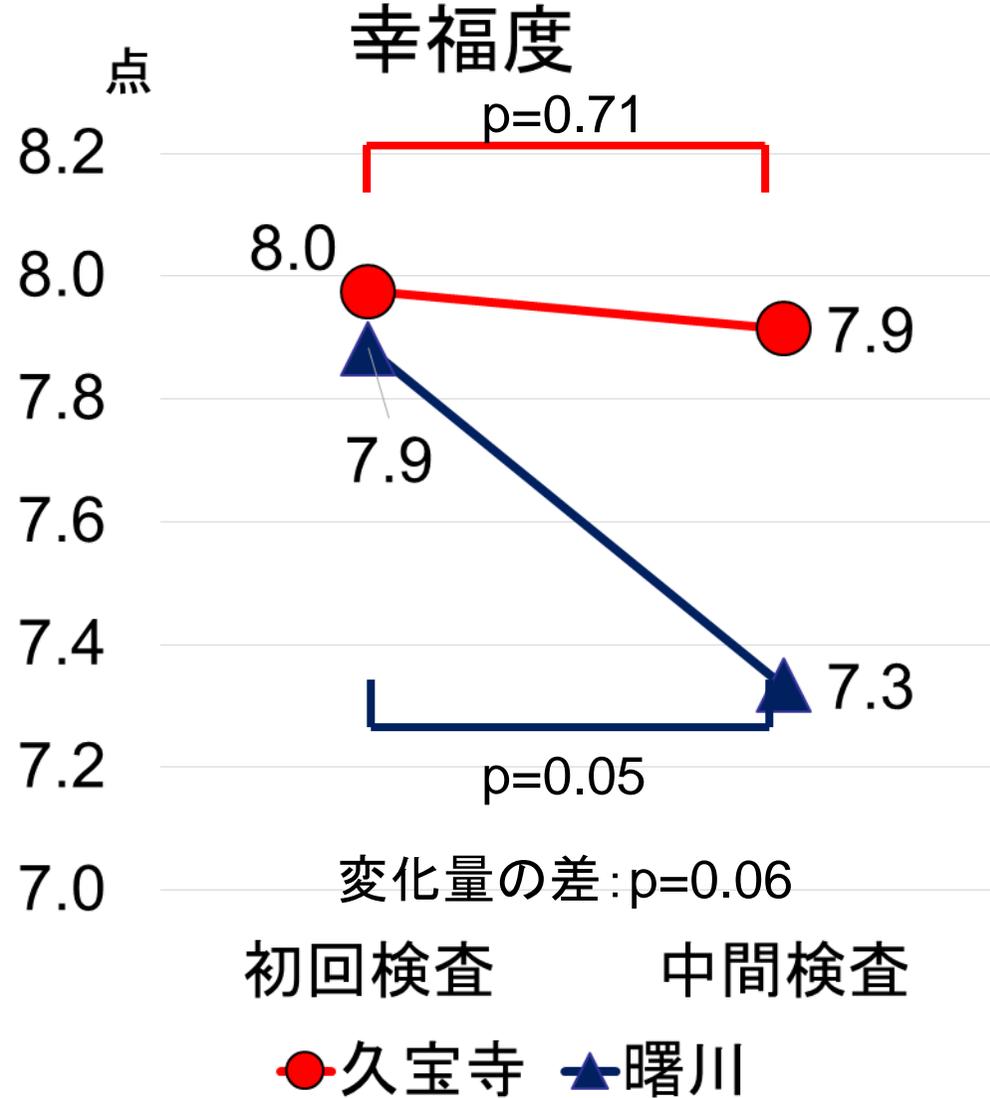
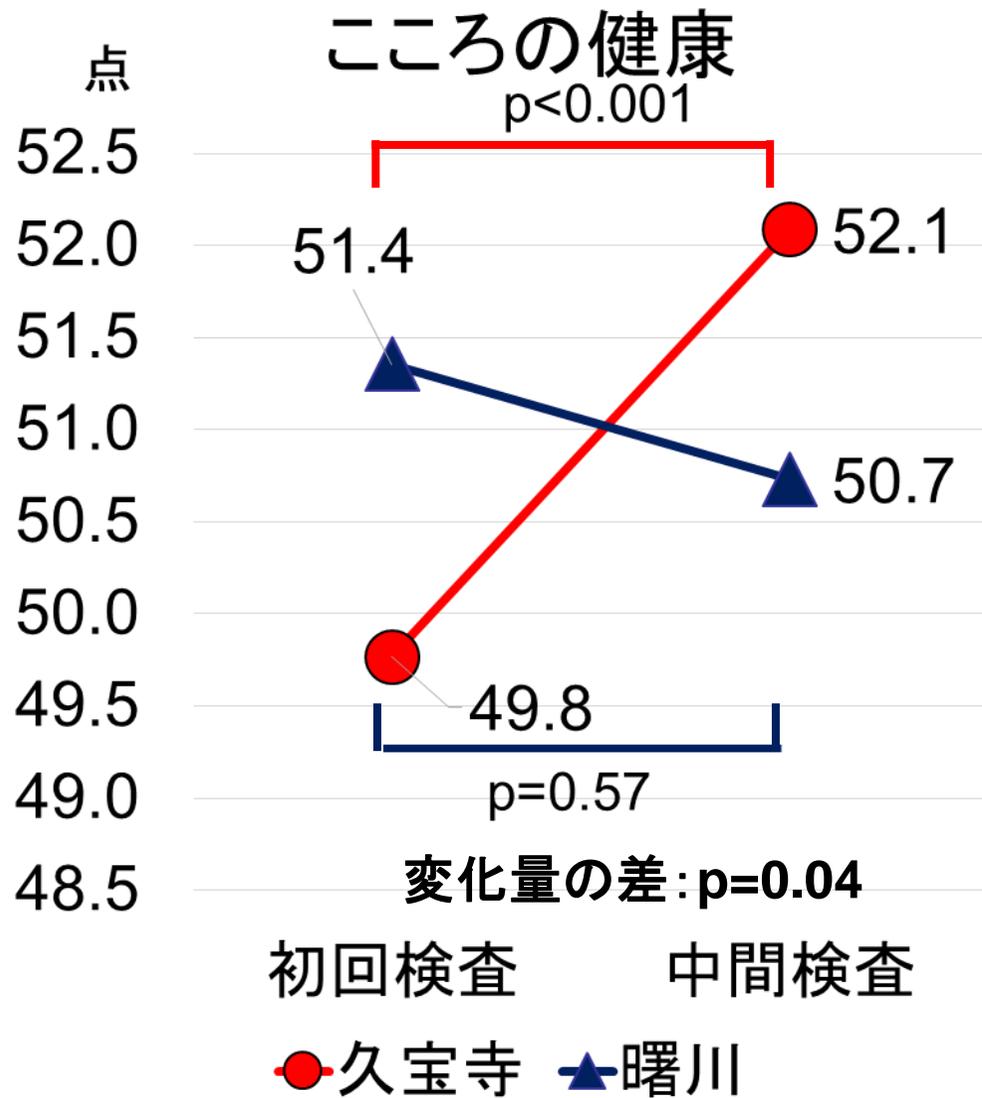
健康教室参加により立ち座りに改善傾向がみられました

結果5 (QOL)



健康教室参加により精神的QOLに有意な改善がみられました

結果6 (QOL)



健康教室参加によりこころの健康に有意な改善がみられました

中間結果のまとめ

- ❖ 笑って健康教室の参加継続率は82.5%
- ❖ 健康教室参加者で改善がみられた項目は
腹囲、握力、こころの健康
- ❖ 健康教室参加者で改善傾向がみられた項目
は、拡張期血圧、立ち座りテスト、精神的
QOL
- ❖ 健康教室参加者で悪化した項目はなし
- ❖ 笑いは身体的にも精神的にも健康を維持・
増進させる可能性が示唆された

笑いを生かした「10歳若返り」

笑いの増加

運動効果

ストレス解消効果

メタボリックシンドローム予防、
握力、下肢筋力等の身体機能の維持・増進、
こころの健康の維持・増進に寄与

脳卒中、心筋梗塞等の循環器疾患予防、
がん予防、認知症予防、介護予防

健康寿命の延伸