

2019年度

大阪府10歳若返り実践モデル事業 in 八尾(笑いと健康)

資料6

「笑って健康教室」の結果説明会



笑って健康寿命を延ばしましょう！

大阪がん循環器病予防センター

大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学

福島県立医科大学医学部疫学講座



FUKUSHIMA  
MEDICAL  
UNIVERSITY

# 2025年問題 高齢化率32.9%



団塊の世代800万人が全員後期高齢者となり、  
75歳以上人口が2,200万人、4人に1人となる

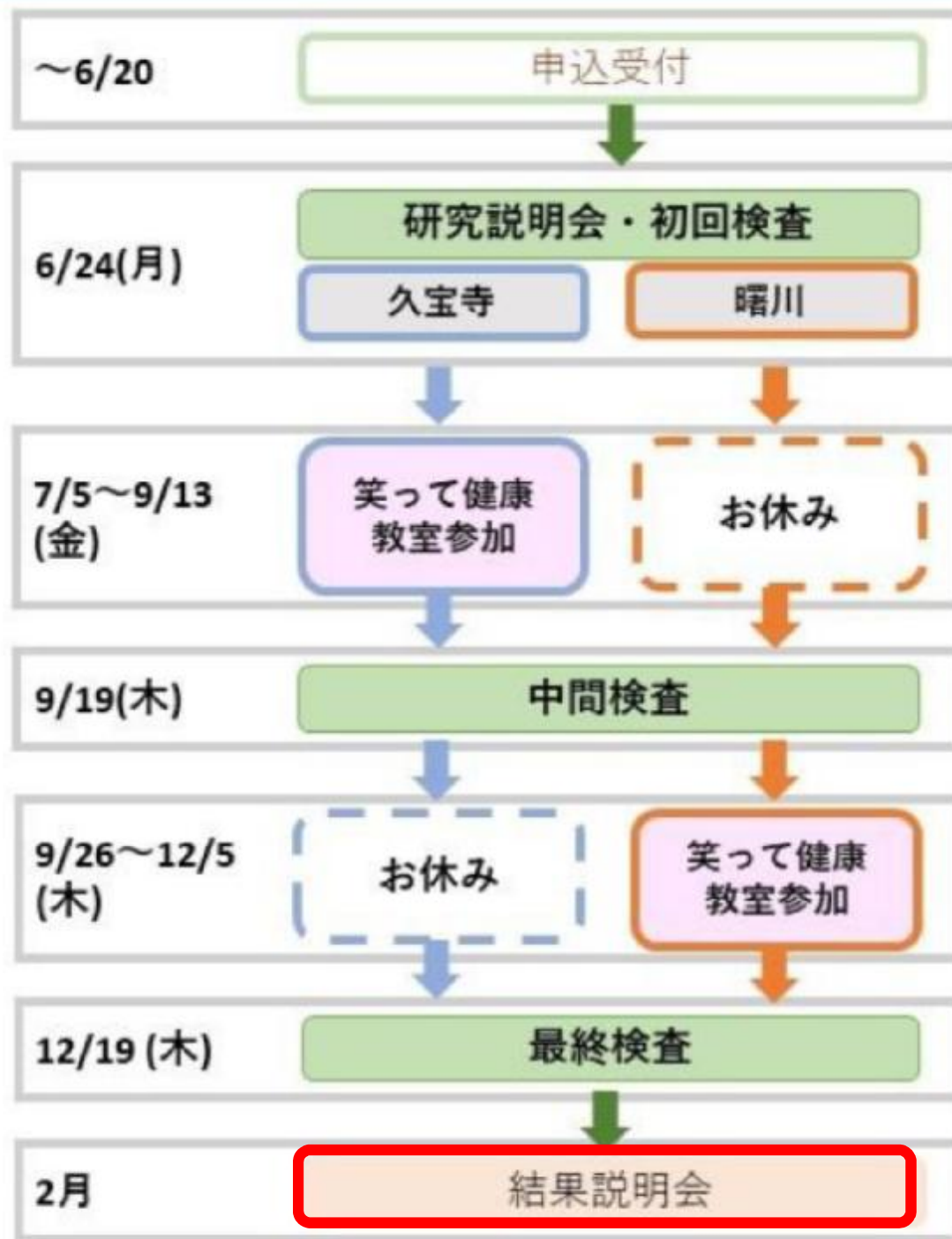
**医療:** 医療費の急増、認知症患者の急増etc

**社会保障:** 支給金額の大幅な減少、支給年齢の引き上げetc

**介護:** 要介護者の急増、認々介護etc

# 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

不参加7人

健康教室  
実施

中間検査受診者33人(82.5%)

健康教室  
未実施

最終検査受診者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

不参加7人

健康教室  
未実施

中間検査受診者30人(81.1%)

健康教室  
実施

不参加3人

最終検査受診者27人(73.0%)

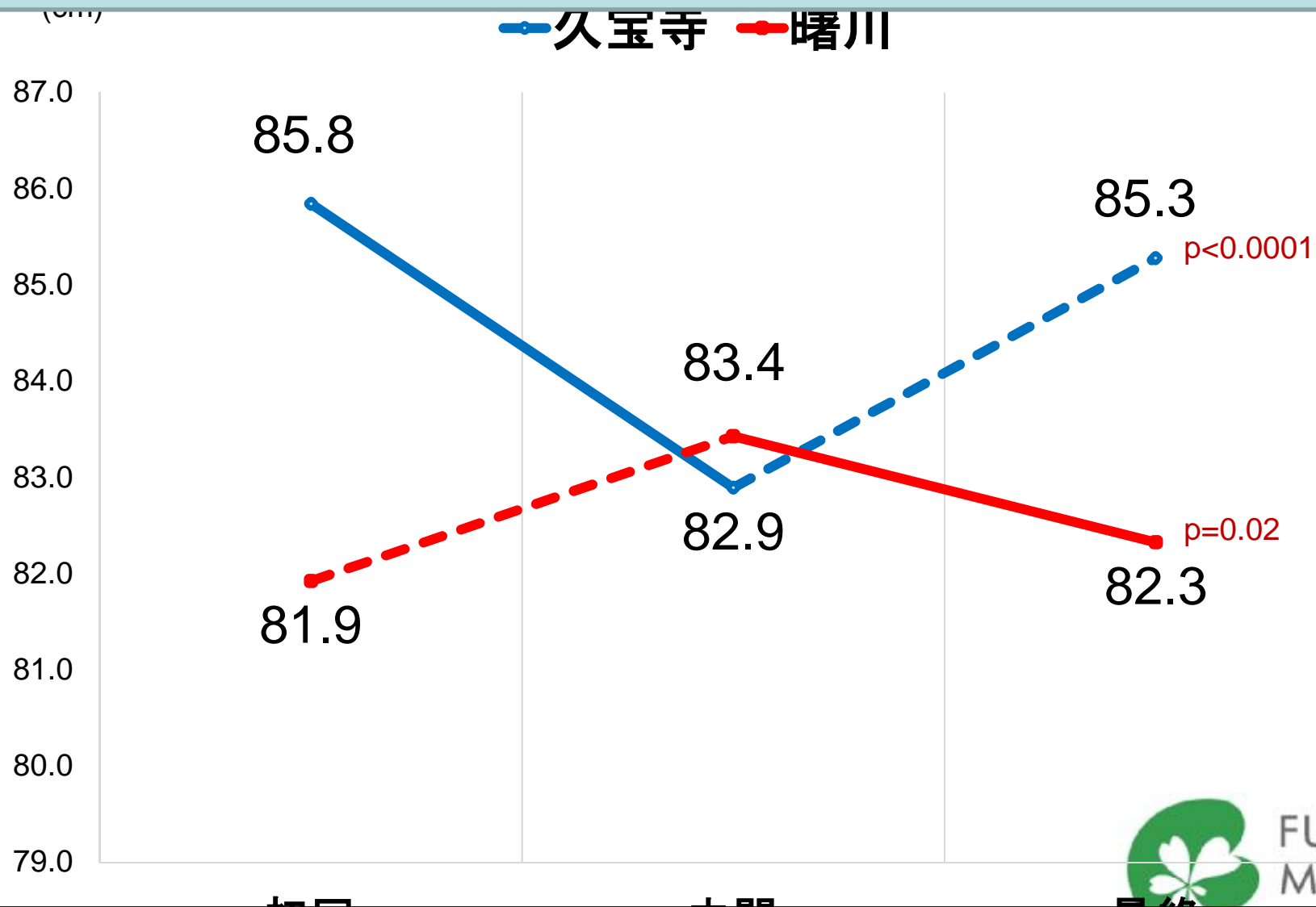
解析



FUKUSHIMA  
MEDICAL  
UNIVERSITY

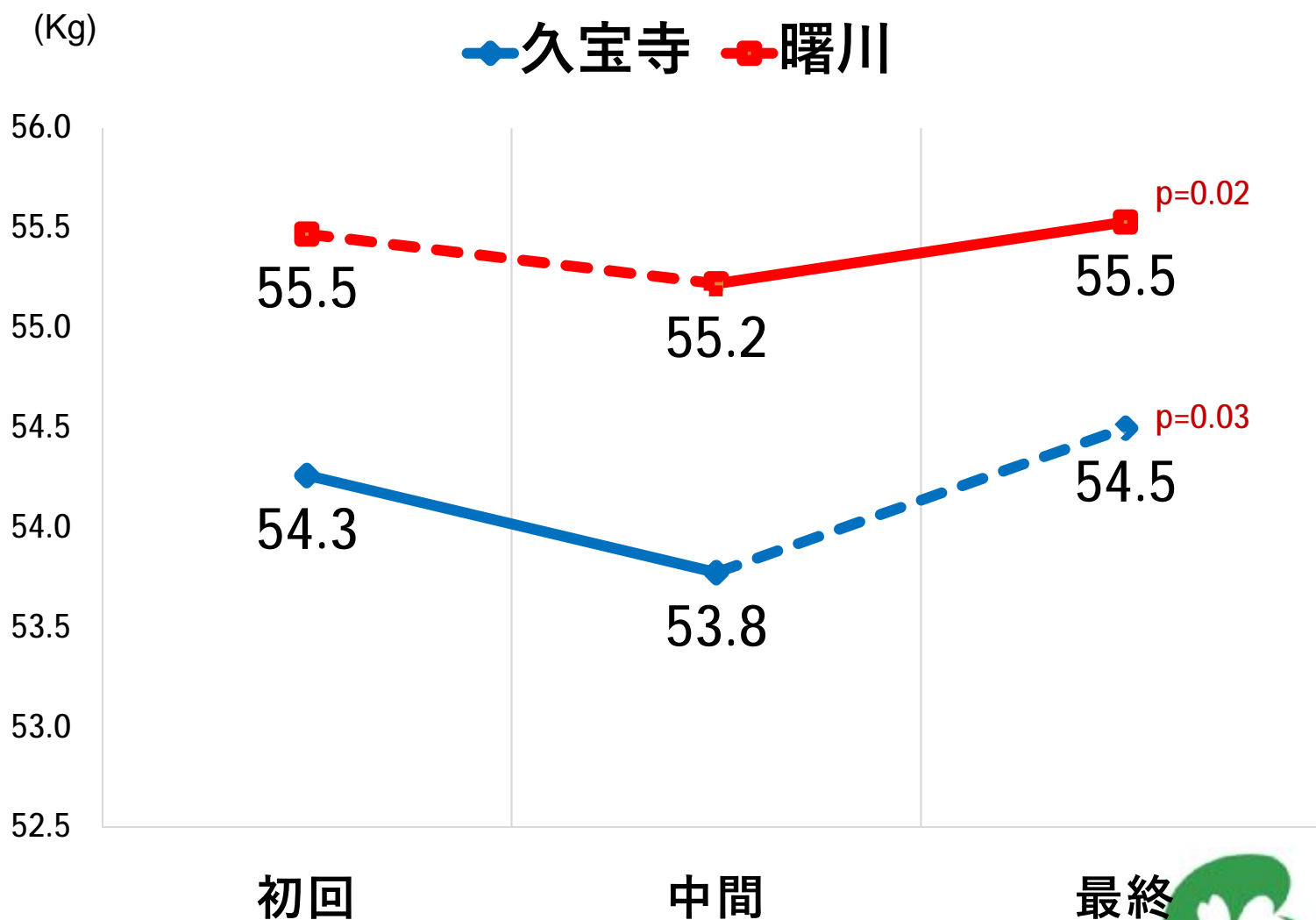


# 結果1 (腹囲)



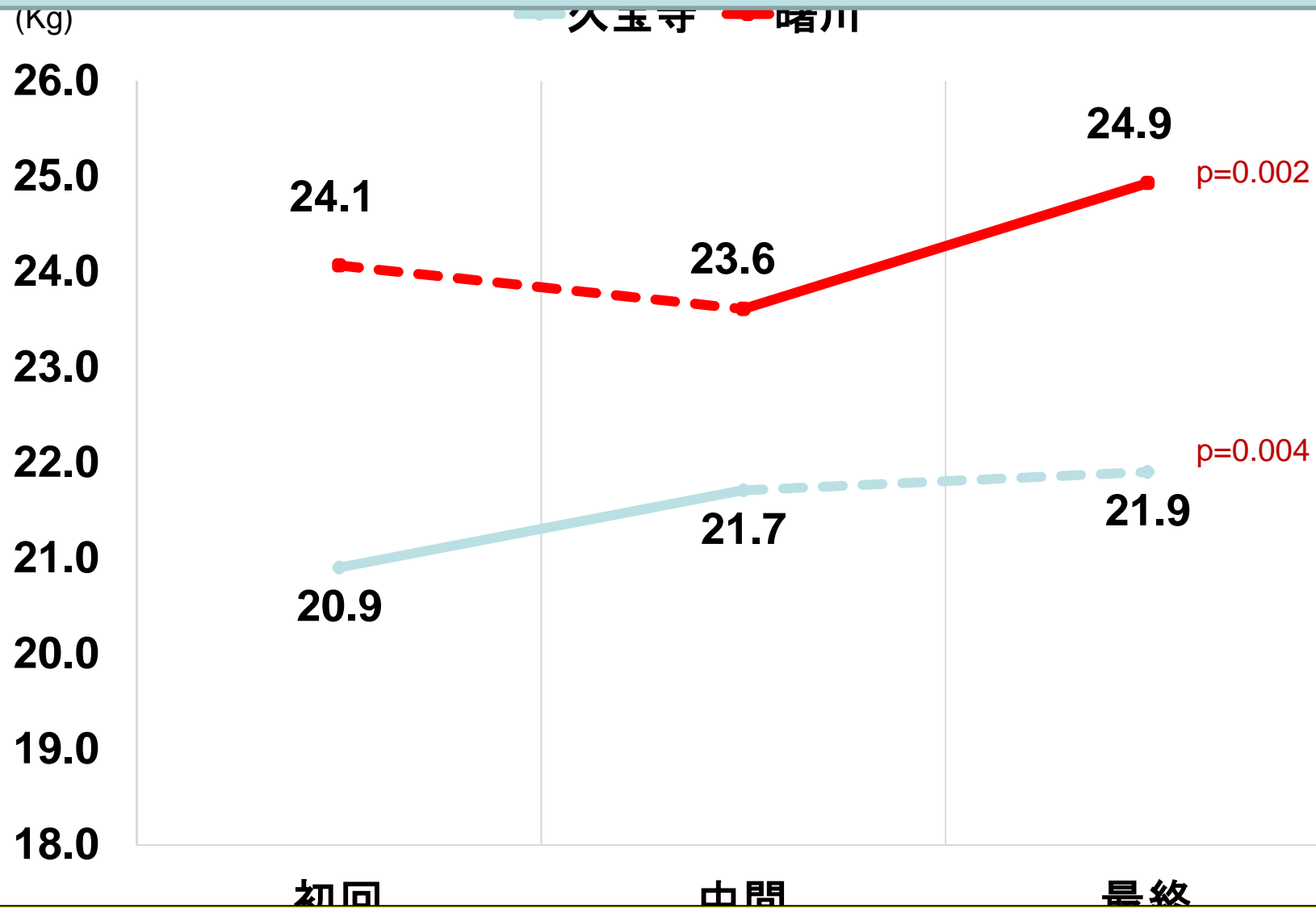
が、元に戻りました！ (久宝寺)

# 結果2 (体重)



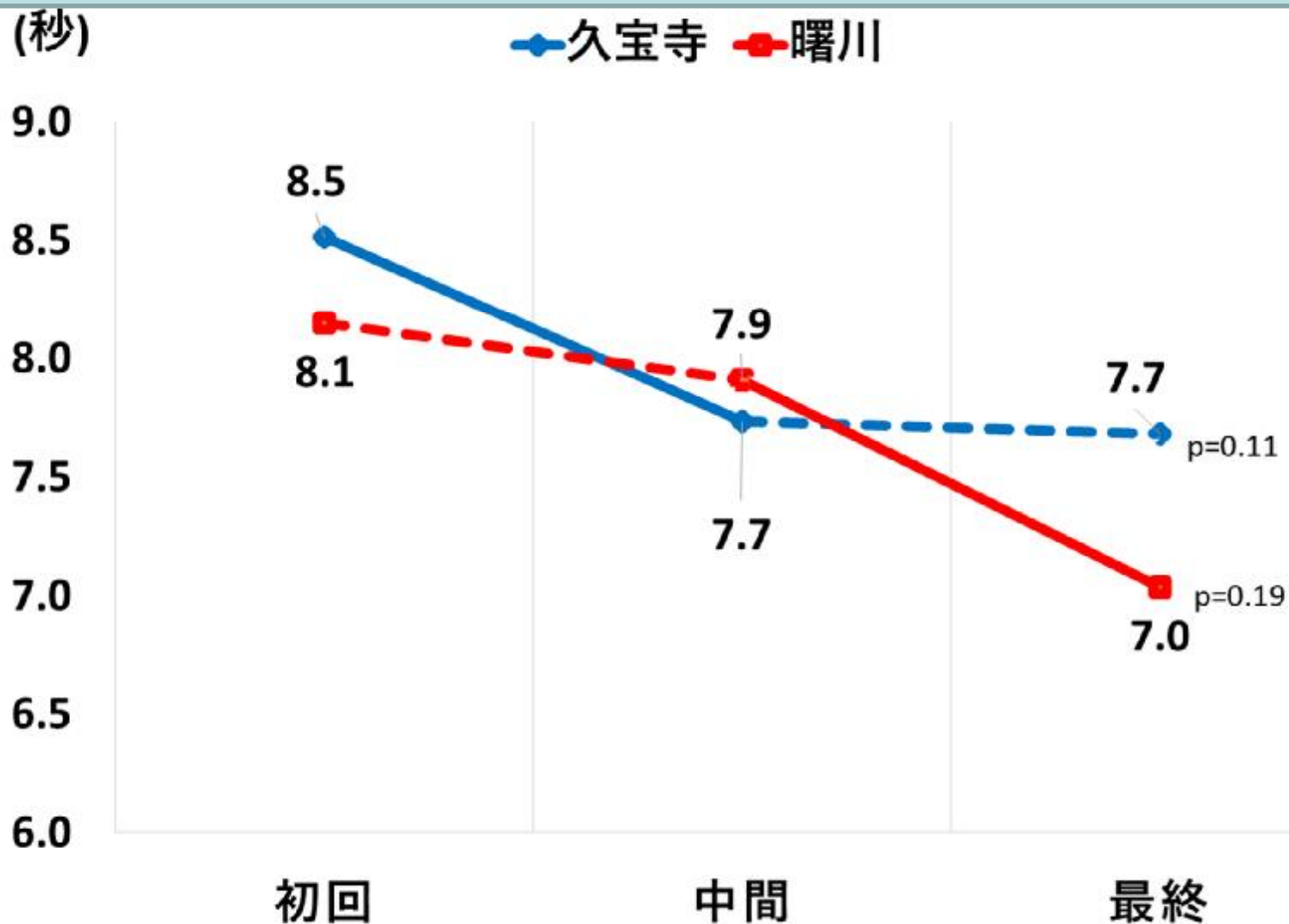
が、元に戻りました！ (久宝寺)

# 結果3 (握力)



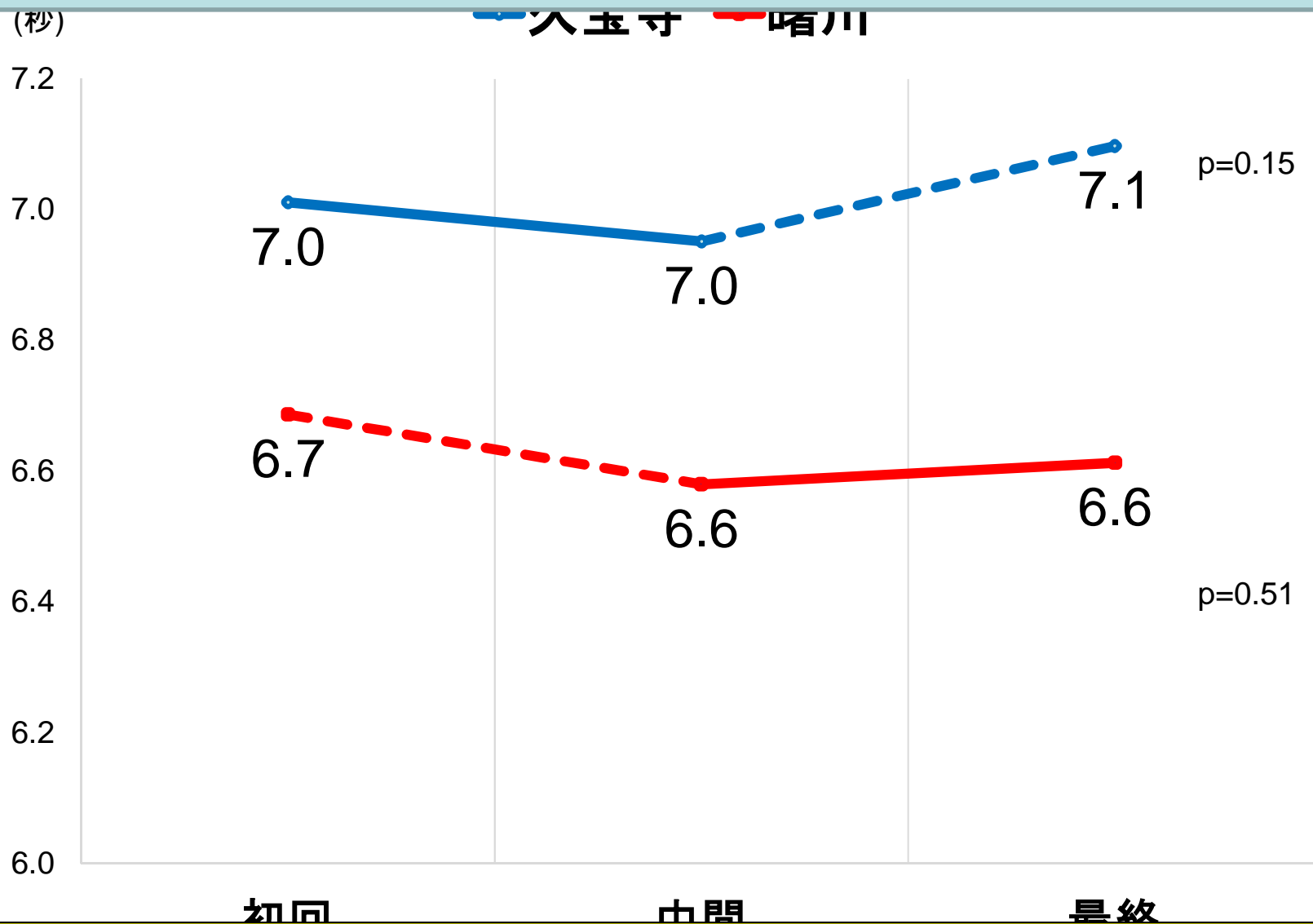
教室後も維持できてました (久宝寺)

# 結果4 (立ち座りテスト)



立ち座りが速くなる傾向がありました

# 結果5 (3メートル歩行)

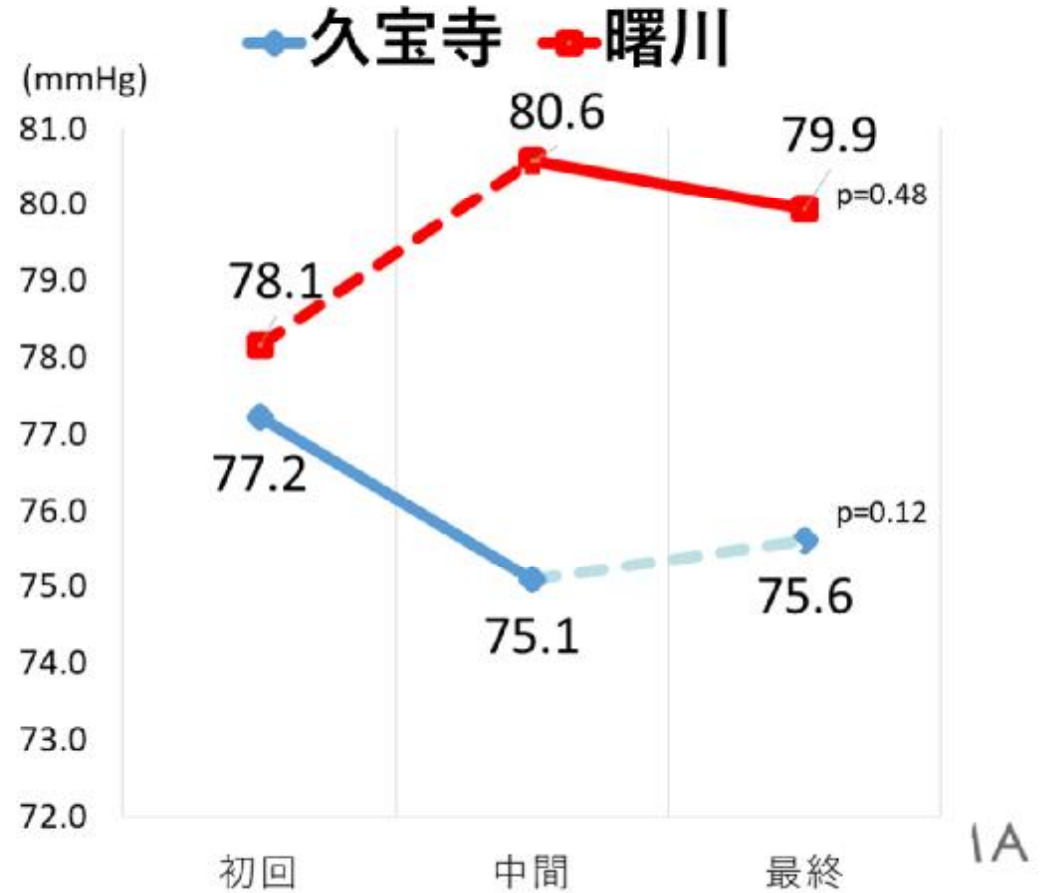
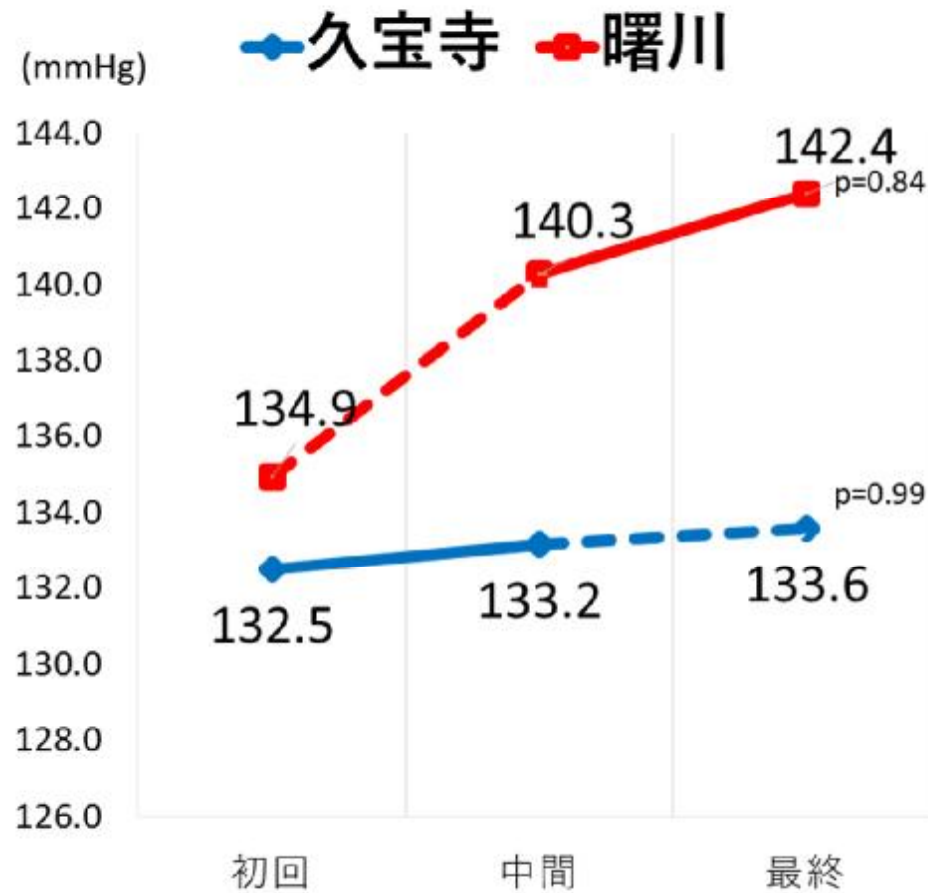


3メートル歩行は変化ありませんでした

# 結果6 (血圧)

## 最大血圧

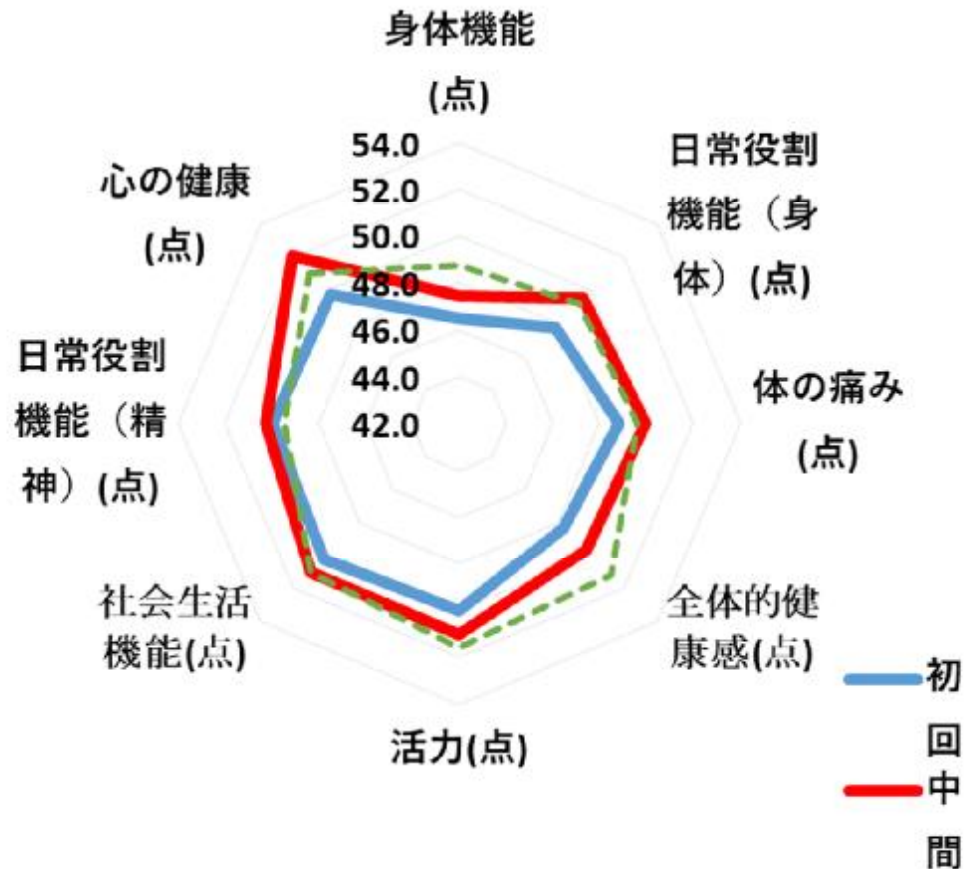
## 最小血圧



最小血圧値が低下傾向でした (久宝寺) 14

# 結果7 (生活の質)

## 久宝寺



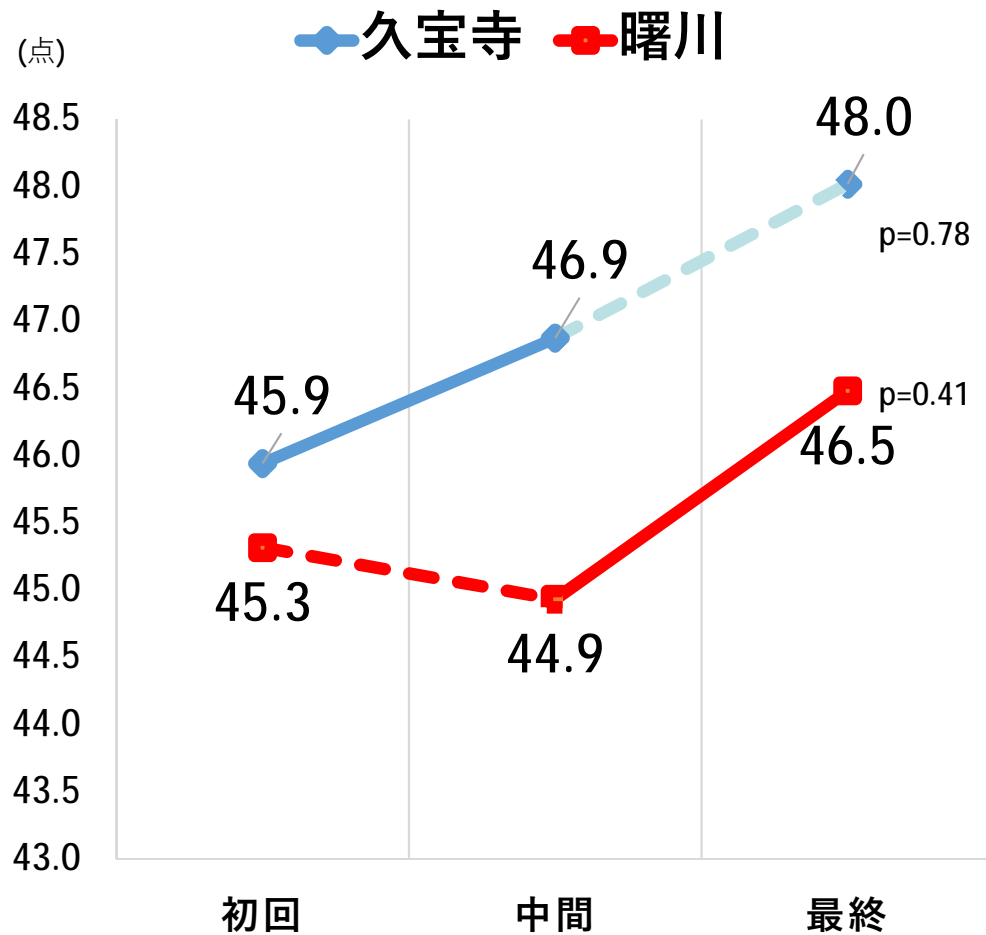
## 曙川



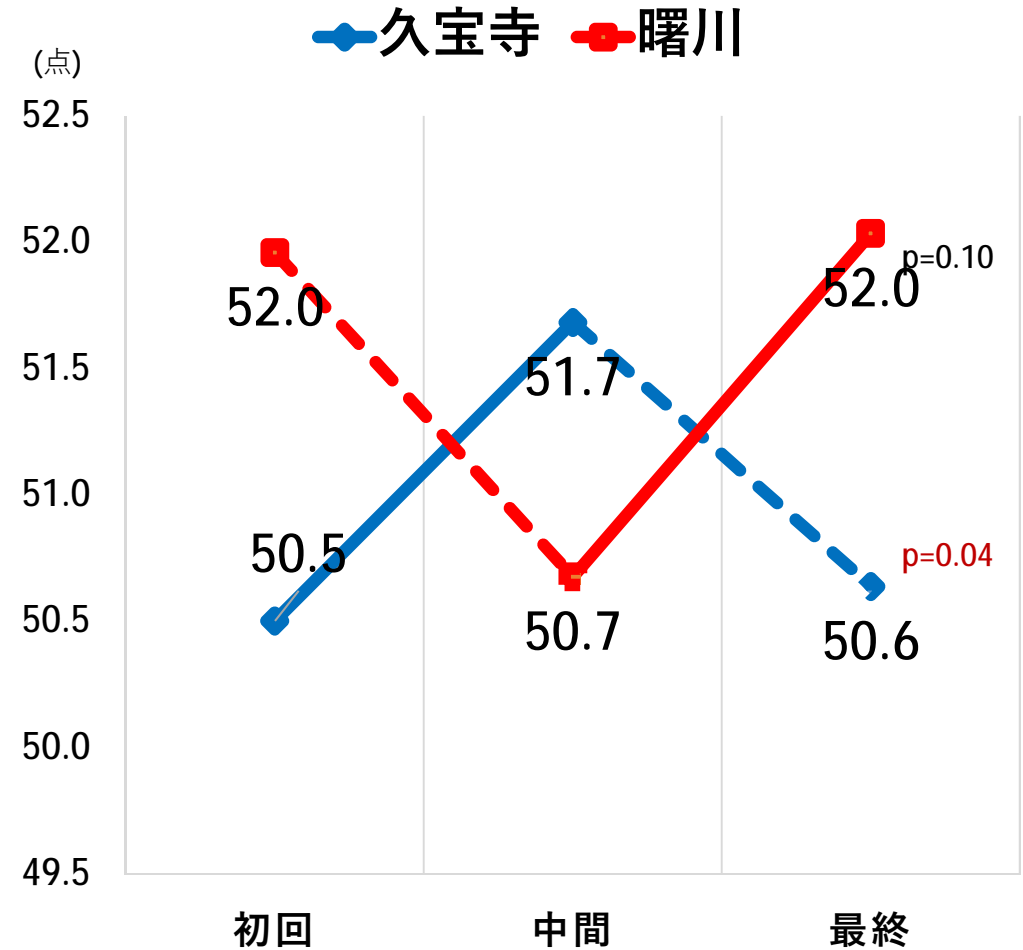
生活の質が改善して이었습니다！

# 結果8 (生活の質)

## 身体的QOL



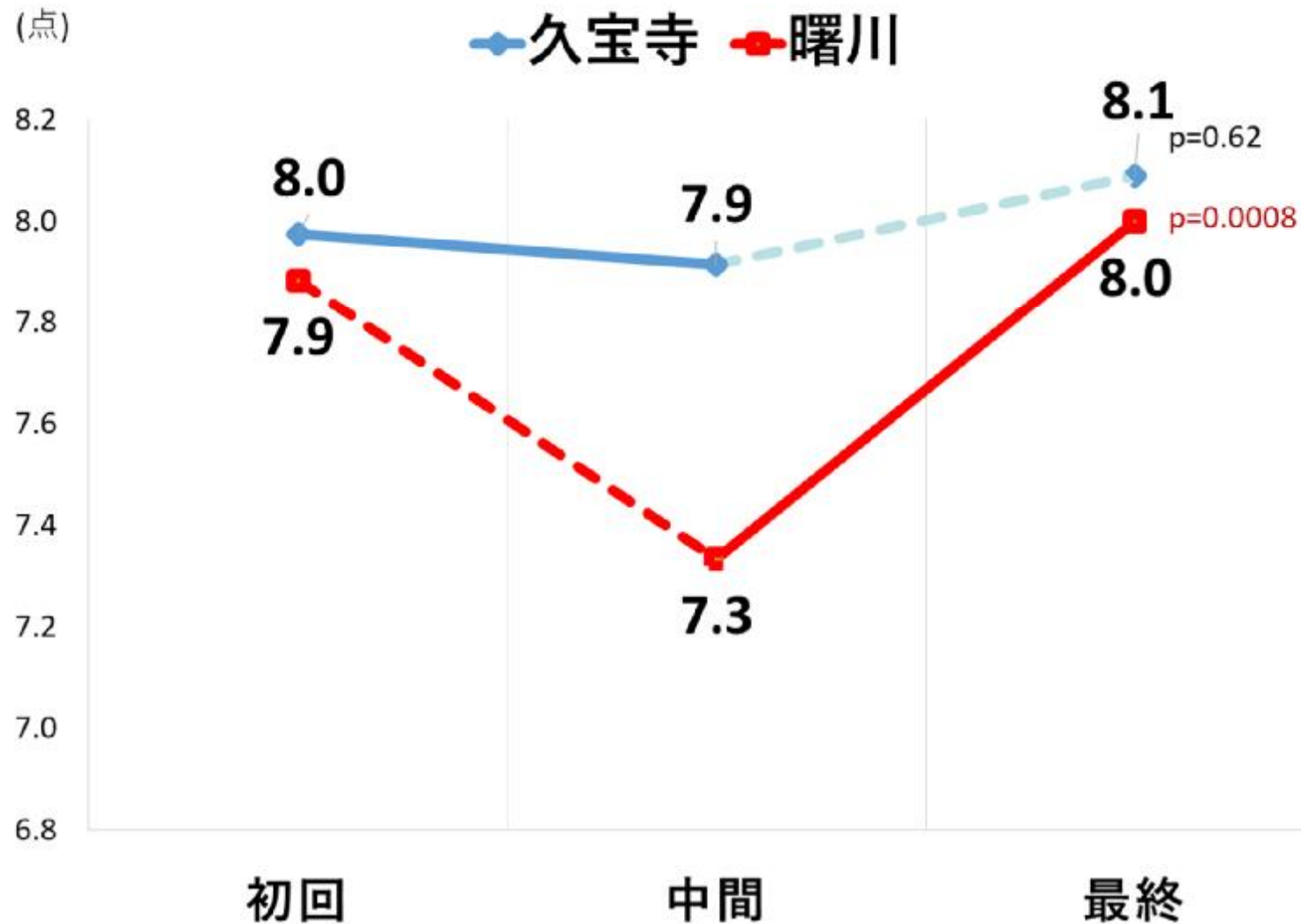
## 精神的QOL



特に精神的な生活の質が改善していました！ 16

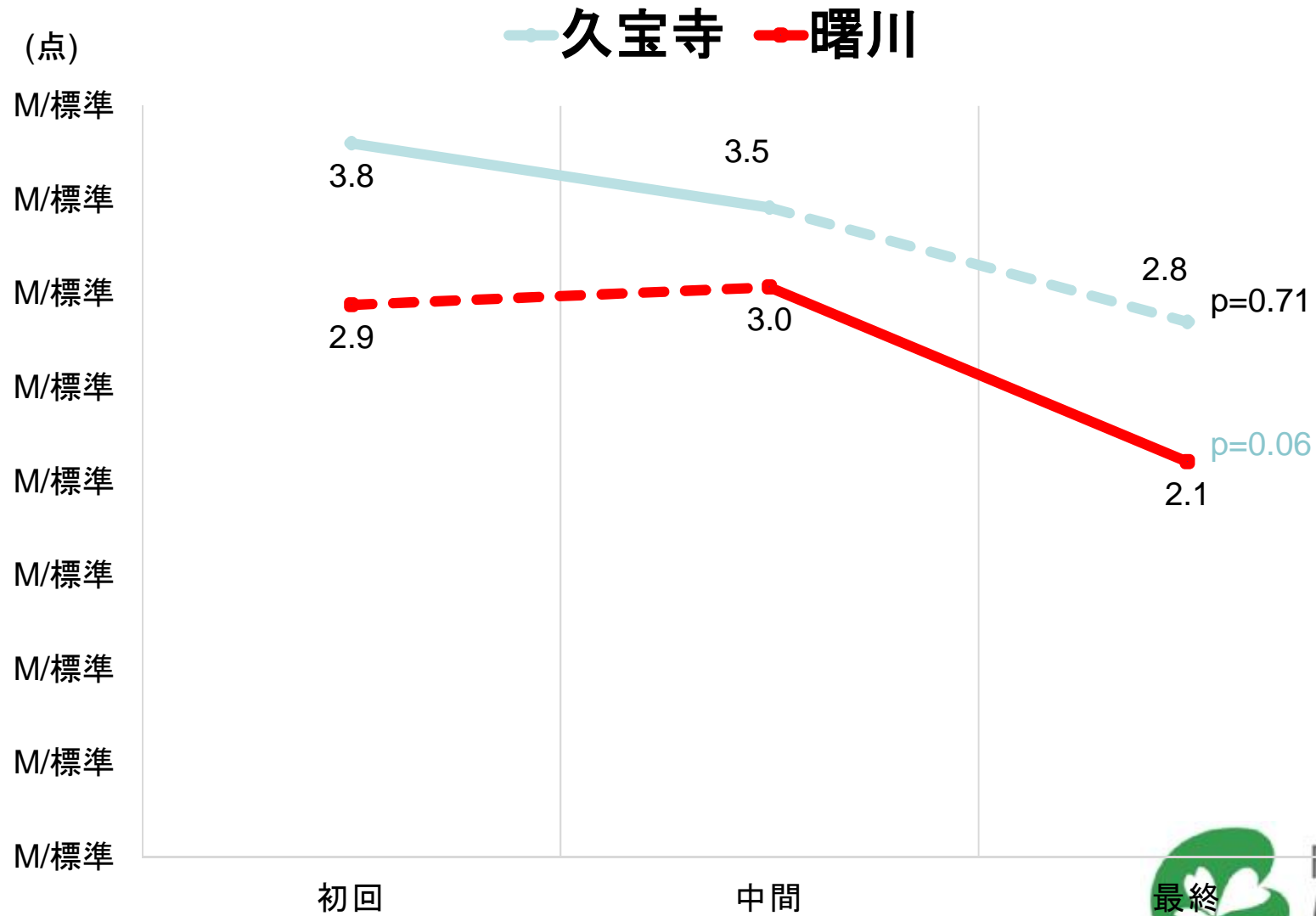


# 結果9 (幸福度)



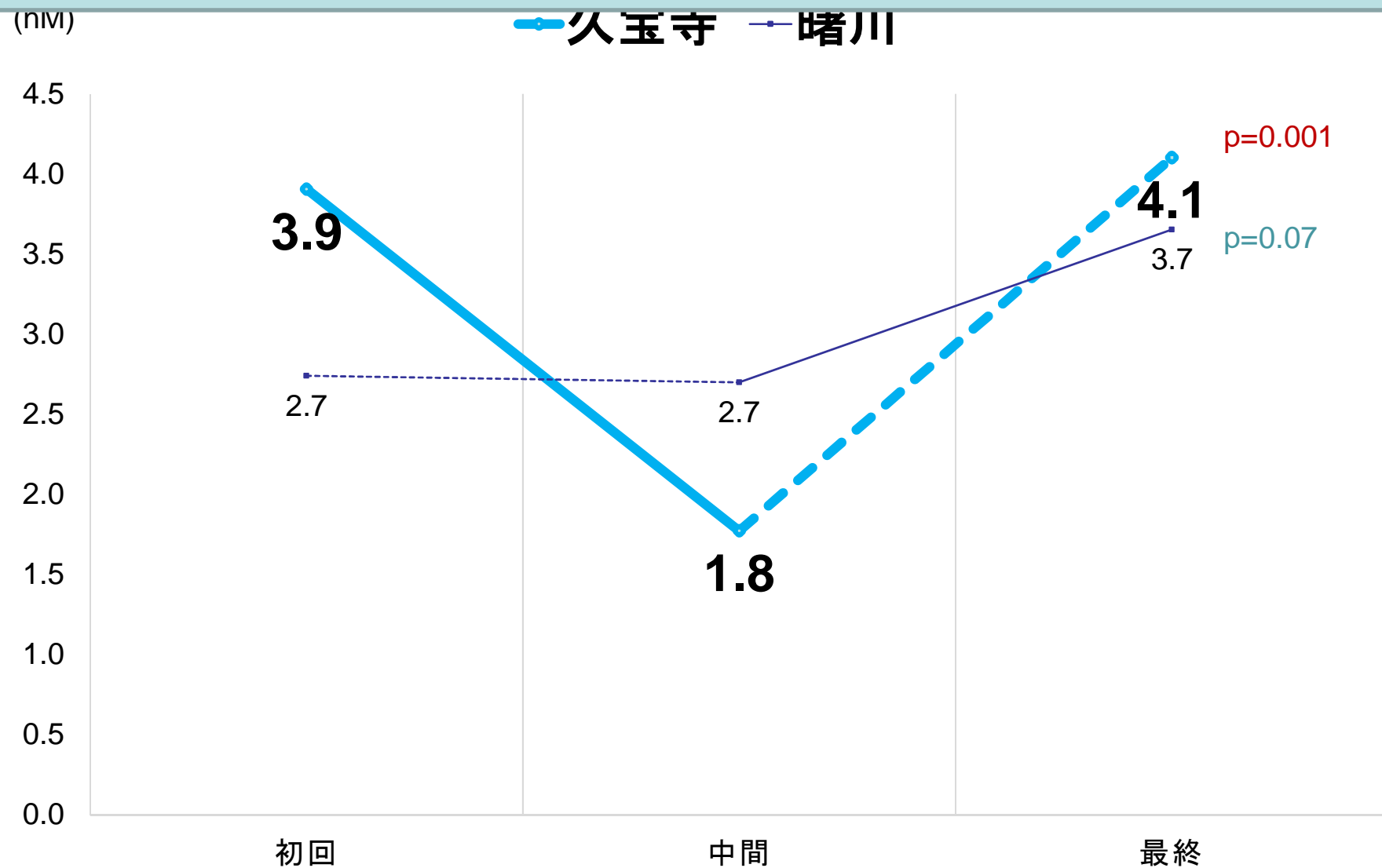
幸福度は高く維持されていきました！

# 結果10（うつ）



うつ症状が改善される傾向でした！

# 結果11 (コルチゾール)



ストレスホルモンが低下してました (久宝寺) ! 19

# 結果のまとめ

- ✓笑って健康教室の参加継続率は8割以上
- ✓健康教室参加者で改善がみられた項目は  
腹囲、握力、精神的QOL
- ✓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、ストレ  
スホルモン
- ✓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

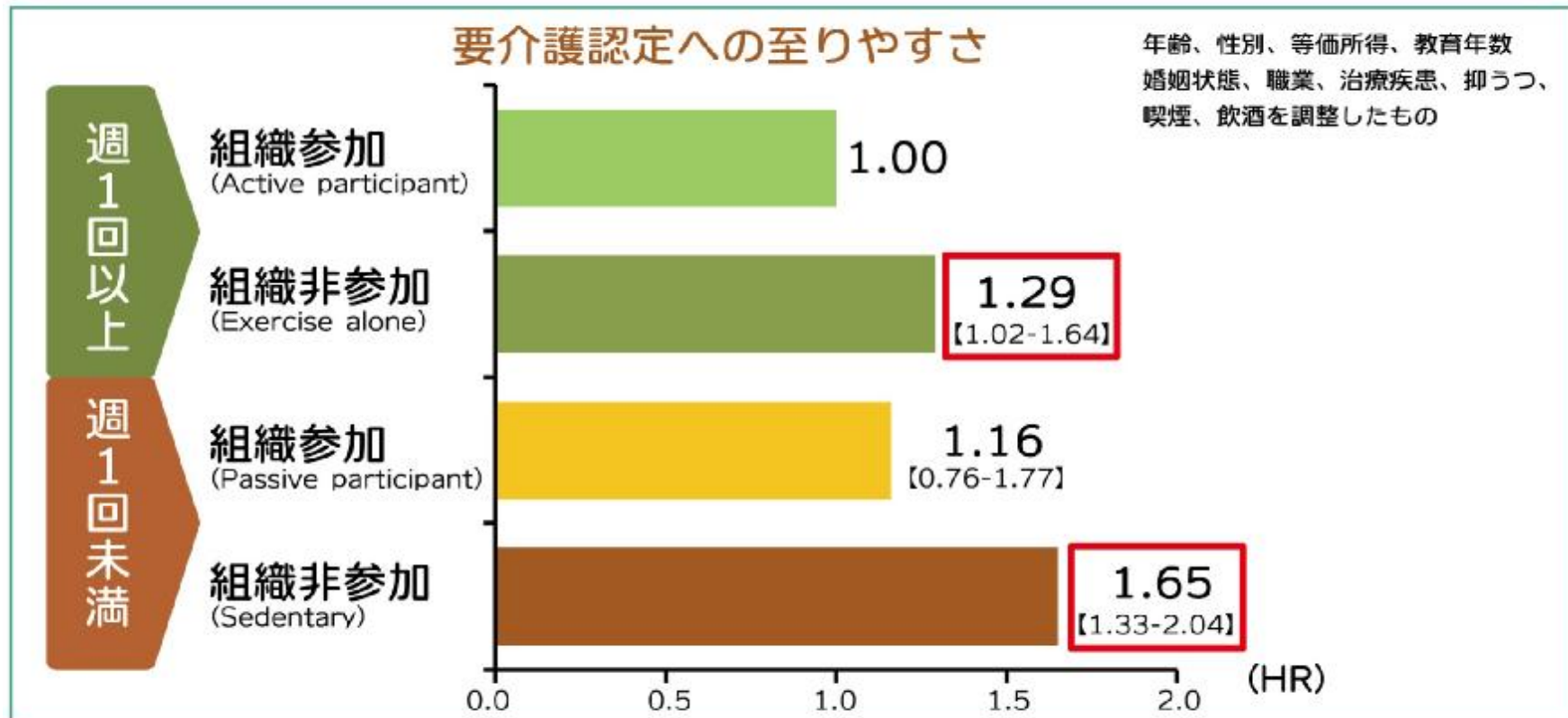
とはいえ

継続することが  
最も重要！

# 運動はみんなで行いましょう！

頻繁に運動していてもスポーツ組織に参加してない人は  
要介護に至りやすい可能性あり。

⇒頻度が少なくても組織参加者は有意にならない



4年間のコホートデータを使用。約13000人を解析した結果。

Kanamori, S., Kai, Y., & Kondo, K., et al. (2012) PLoSOne, 7(11), e51061

# 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