

# 高齢者のための笑いヨガの継続による評価と効果について

NPO法人 心豊かに<sup>あるど</sup>ARDの会  
清水 美千代

<はじめに>

本団体は、子供から高齢者までの全年代の人たちが、世代間交流活動を実践することを通じて、心身ともに健康になることを目的とした団体です。平成 17 年度設立当初から主に子どもやその家族を対象に活動してきましたが、もっと幅広い年代に活動を広げたいと考え、昨年、尾張旭市が目指す「健康都市」を推進するための「ぐっと健康！人・まち・仲間」の登録団体の認定を受け、高齢者の健康にもよいとされる「笑いヨガ」教室も始めました。現在は、デイサービスの体操の一つとしても取り入れられています。今回は、本プログラムが虚弱高齢者にも効果のあるものなのか、普及するにはどのような方法がよいものなのか検討したいと考え、このたびアンケート調査を実施しました。

\* 「笑いヨガ」とは

「笑いヨガ」はインドが発祥の健康エクササイズで「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた有酸素運動です。健康効果が得られると種々の研究報告があることから、日本でも近年普及が進んでいます。



笑いヨガ体操の様子

<調査方法>

調査期間：平成 26 年 1 月 2 日、5 日、12 日、18 日、19 日の計 4 回

調査実施場所：特別養護老人ホームアムニティあさひ（尾張旭市）デイサービスセンター

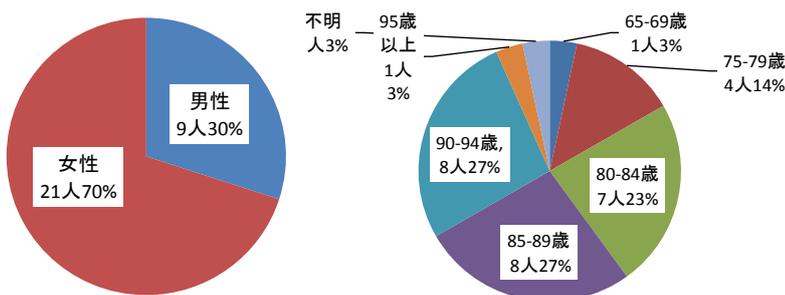
対象者：デイサービス利用者 30 人

調査方法：笑いヨガ実施後の聞き取りアンケート（アンケート内容：別添資料①）

<結果>

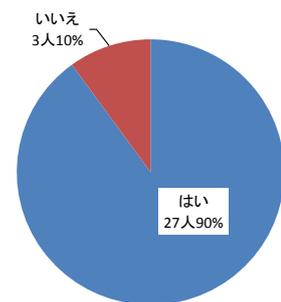
1) **参加者状況** (実人数 n=30)

① 性別・年代別

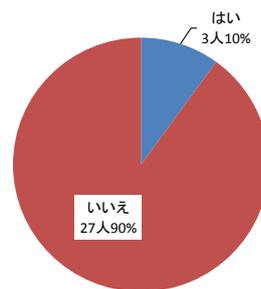


参加者の年代は、85～89歳と90～94歳が最も多く、次いで80～84歳で、約8割が80歳代、90歳代であった。性別は、男性9人、女性21人であった。

② 笑いが健康によいことを  
知っていますか？

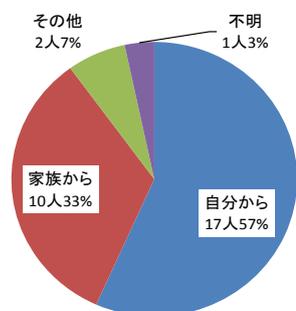


③ 笑いヨガを体験したことが  
ありますか？



笑いが健康によいことは、9割の参加者が知っていた。しかし、笑いヨガを体験したことがある人は10%程度であった。

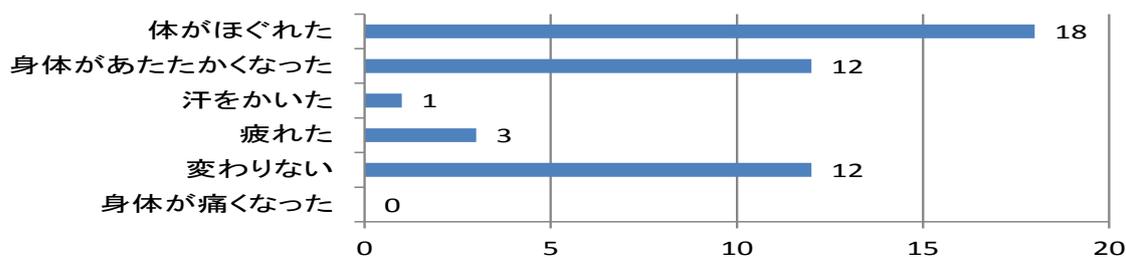
④ 参加されたきっかけは、なんですか？



参加のきっかけは、「自分から」と「家族に勧められて」で、全体の90%をしめた。

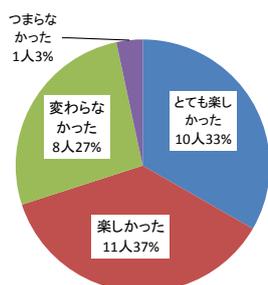
## 2) 効果

① 体にどんな変化がありましたか？(複数回答可)



体への変化として、体がほぐれた18件、身体があたたかくなった12件であるが、反面、疲れた、変わらないと回答した人も15件あった。

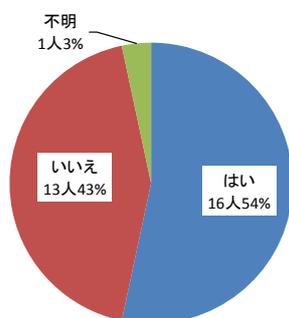
② 心にどんな変化がありましたか？



心の変化として、とても楽しかった、楽しかったで、それぞれ30%程度あったが、変わらなかった30%、つまらなかったも3.3%あり、課題の残る結果となった。

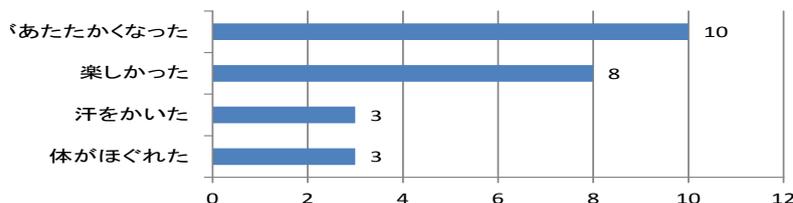
### 3) 普及について

① 今後笑いヨガを他の人へ勧めたいと思いますか？

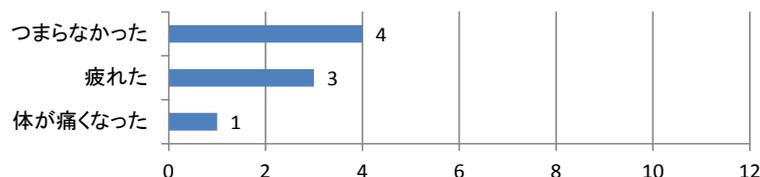


左記と答えた理由はなんですか？

【はい回答した人の理由】



【いいえと回答した人の理由】



② 笑いヨガを広めるためには、どうしたらよいと思いますか？

のべ 97 人中 13 人の 13.4%の人から回答を得た。地域のもよおしで発表する、グループでやるとよいなど、人が集まる場所伝えることがよいという回答を得た。

#### <考察>

笑いが健康に良いことは知っているが、初めて経験する人がほとんどであり知られていないことが分かった。参加したきっかけとして、本人の希望であることがあったことが分かり、デイサービスからの情報提供により行動したもので、情報さえ伝われば、やってみようと思ってくれるものであるということが分かった。このため、高齢者の耳に届くところから情報を発信することの重要性を感じた。今回は、初めて笑いヨガを体験する人がほとんどであったため、体がほぐれた、楽しかったと回答した人もいたが、反面、疲れた、変わらない、つまらなかったと回答した人もあり、また、他の人に勧めたいと思うかの質問で、いいえの回答が半数近くあり、理解もできる。今回のプログラムは、虚弱高齢者にとって一定の効果が得られたのではないかと考えるが、一人でも多くの参加者が、他の人にも勧めたいと思っていただけるようなプログラム検討し、改善をはかっていきたいと考える。

#### <今後>

平成 25 年度から施行されている健康日本 21（第 2 次）の中で「健康寿命の延伸」が掲げられています。これに資することができるよう、今後はデイサービスなどの介護福祉施設以外に、行政機関から老人クラブへ周知するなど、多くの高齢者に笑いヨガの効果の情報を伝えていけるよう連携し、簡単にできる高齢者の健康推進の一つとして、すすめていきたいと考えます。



