

元気のひけつ

表情筋ほぐし 気分軽く

「笑み筋体操」、自然な笑いと似た効果

最近、腹を抱えて「大笑い」しましたか。ストレスの多い日常生活で「笑いたくても笑えないよ」と、ぼやき節も聞こえてきそうです。笑いは健康にもよいとされています。ストレッチで、表情筋をほぐして笑い顔を作りやすくする「笑み筋体操」を教わってきました。

いながら横に伸ばす。同じように目の周り、ほお、あごと順番に手を当てて、ゆっくり引き伸ばす。親指と人さし指で円を作り、ほおの筋肉を集めてグルグルと回したり、両手で顔全体をパン生地をこねるようにマッサージしたりもする。「二人で向き合いながらやると、百面相のようで思わず噴き出してしまいます」。約20分の体操後には血

流が良くなり、顔全体がポカポカ。気分も軽くなり、自然と笑みがこぼれた。

講義を受けた場合に比べ、食後2時間の血糖値上昇が抑制されていた。「毎日お笑いを見て笑うのは難しいが、表情筋のトレーニングを通して笑いを習慣にしよう」と、体操を開発した。

笑み筋体操は2005年に、

現在、介護施設や企業の健康教室などで実施されている。30、

のドーパミンが放出され、顔の

筑波大元教授（看護学）の林啓子さんが考案した。笑いの健康効果を調べようと林さんらは03年、糖尿病の患者に漫才を40分

見てもらった。すると、疲労感

後の変化を調べたところ、抑うつ気分が軽減したほか、疲労感

も楽しくなることが分かってい

堀谷子さんによる

顔の筋肉をほぐす「笑み筋体操」

呼吸法の準備運動も含めて20分以内

「楽しいから笑う」の反対で、「笑うから楽しい」とも言えるのです」（佐藤建仁）

NPO法人「笑み筋体操ハッピーネット」理事で名古屋大元教授（看護学）の堀谷子さんから指導を受けた。まずは準備運動から。肩の力を抜いて、ろうそくの火を吹き消すように「フー」と細く長く息を吐き出す。両手を空に向かってゆっくり広げながら、鼻から息を吸い込む呼吸を繰り返す。「笑う時には腹筋や横隔膜を使っているの



グラフィック・竹内 修一

NPO法人「笑み筋体操ハッピーネット」のサイト（<http://www.emikin.com>）では、体操の講習会やイベント情報などを掲載。荻阪直行さんの著書「笑い脳」社会脳へのアプローチ」（岩波書店、税別1200円）では、心理学や脳科学の実験からわかってきた笑いのメカニズムや、笑いと健康の関係などについて紹介している。

インフォメーション