

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

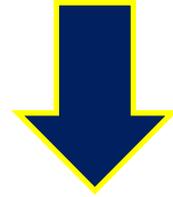
大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学

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

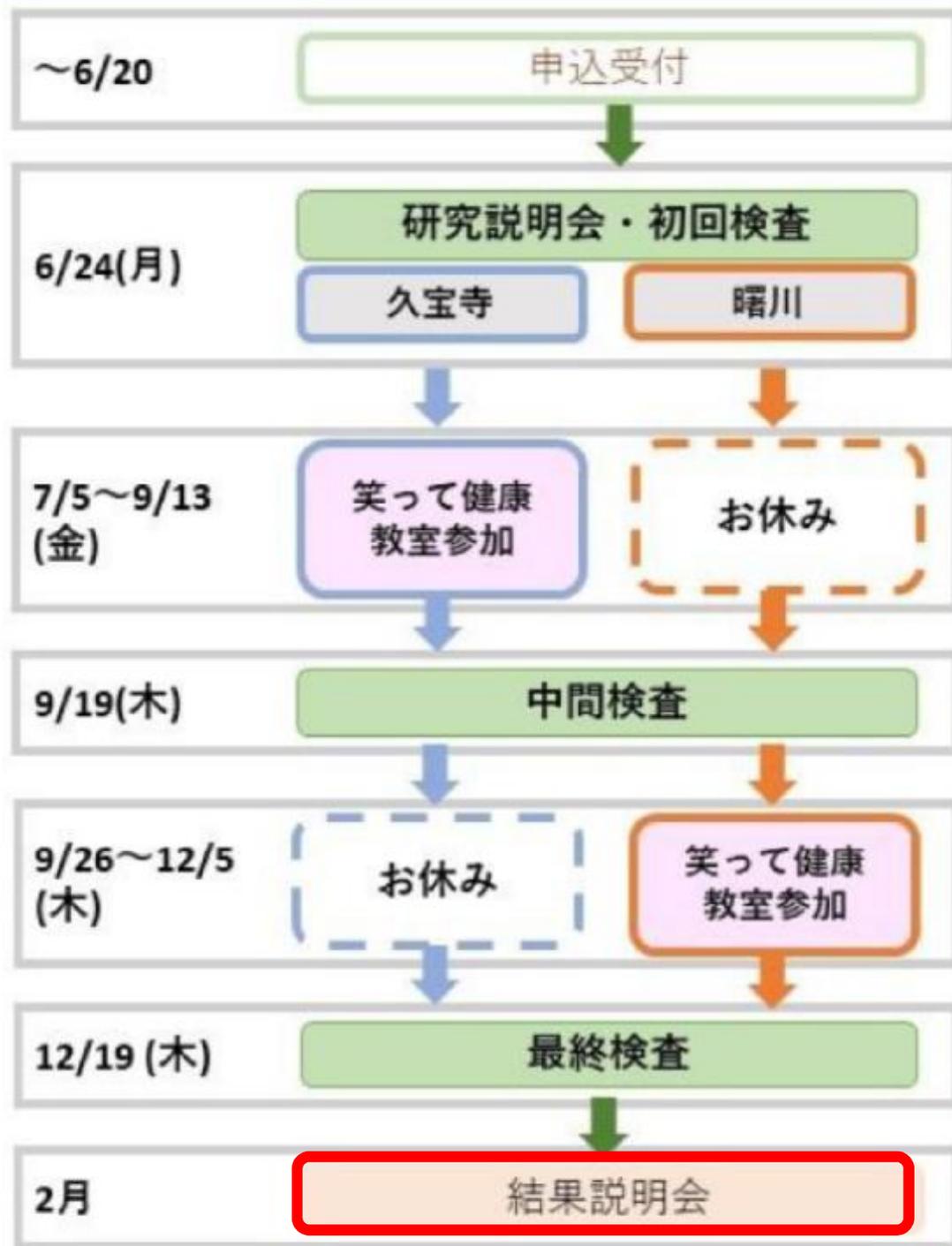
医療: 医療費の急増、認知症患者の急増etc

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

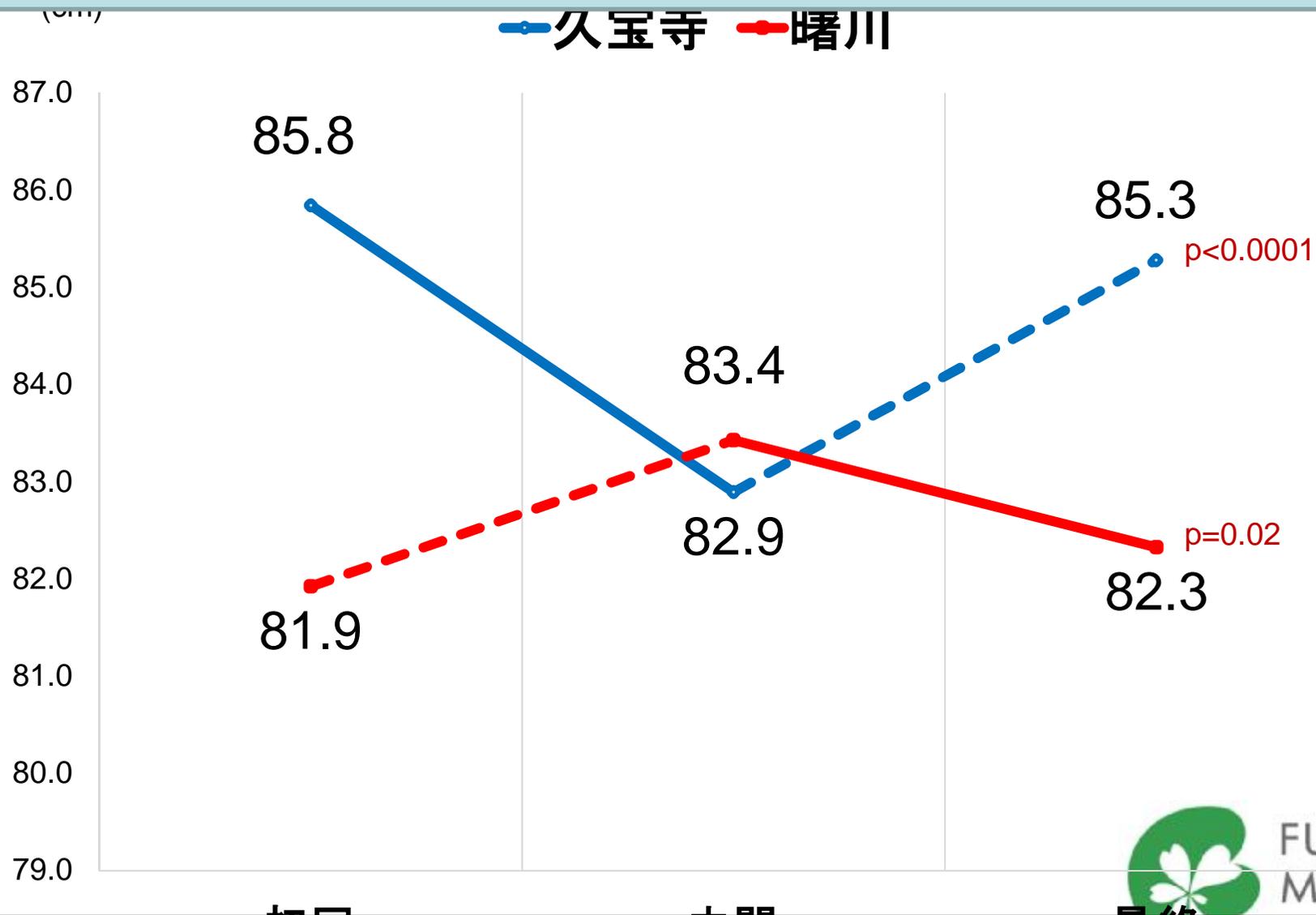
不参加3人

最終検査受診者27人 (73.0%)

解析

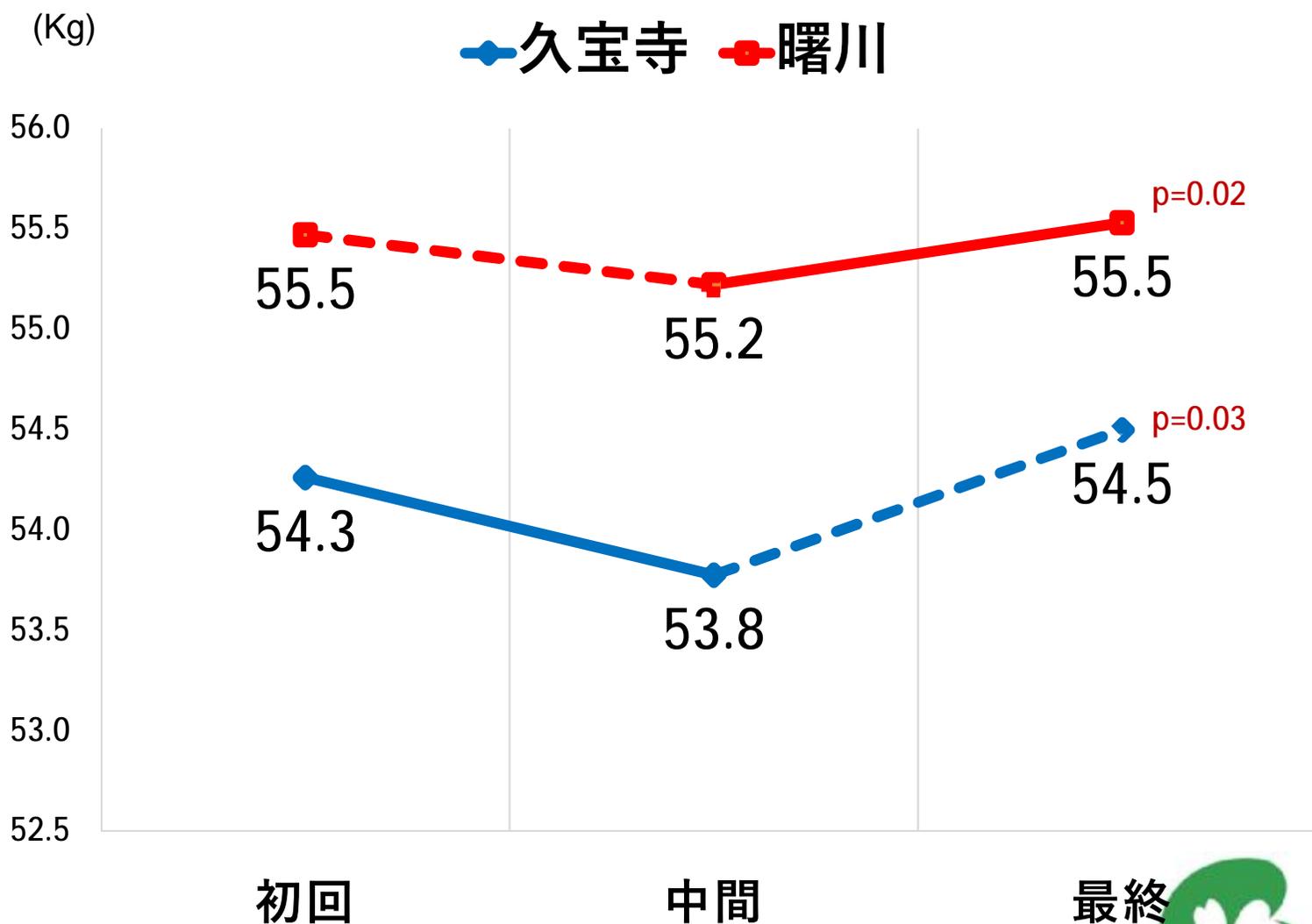


結果1 (腹囲)



が、元に戻りました！ (久宝寺)

結果2 (体重)

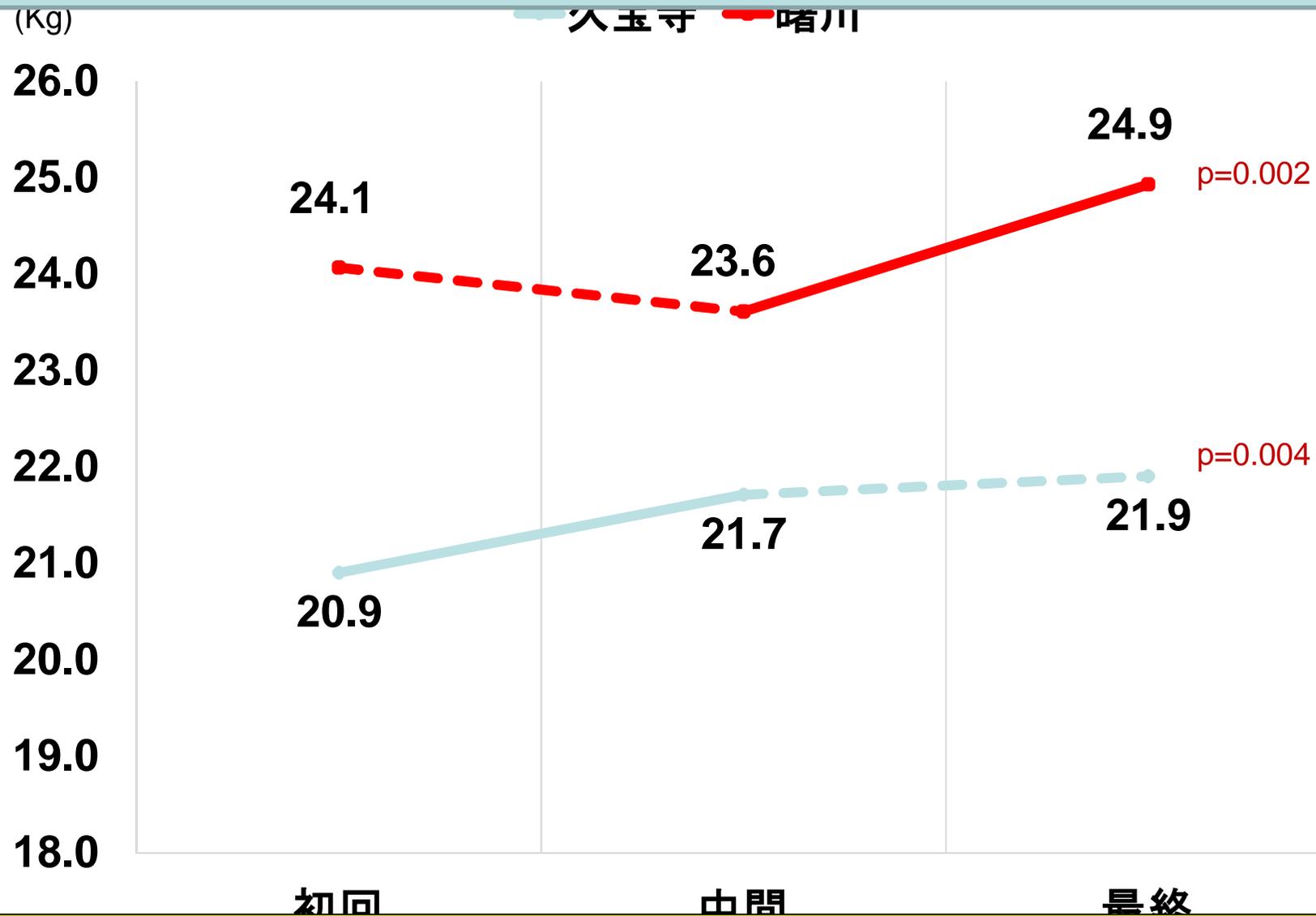


が、元に戻りました！ (久宝寺)



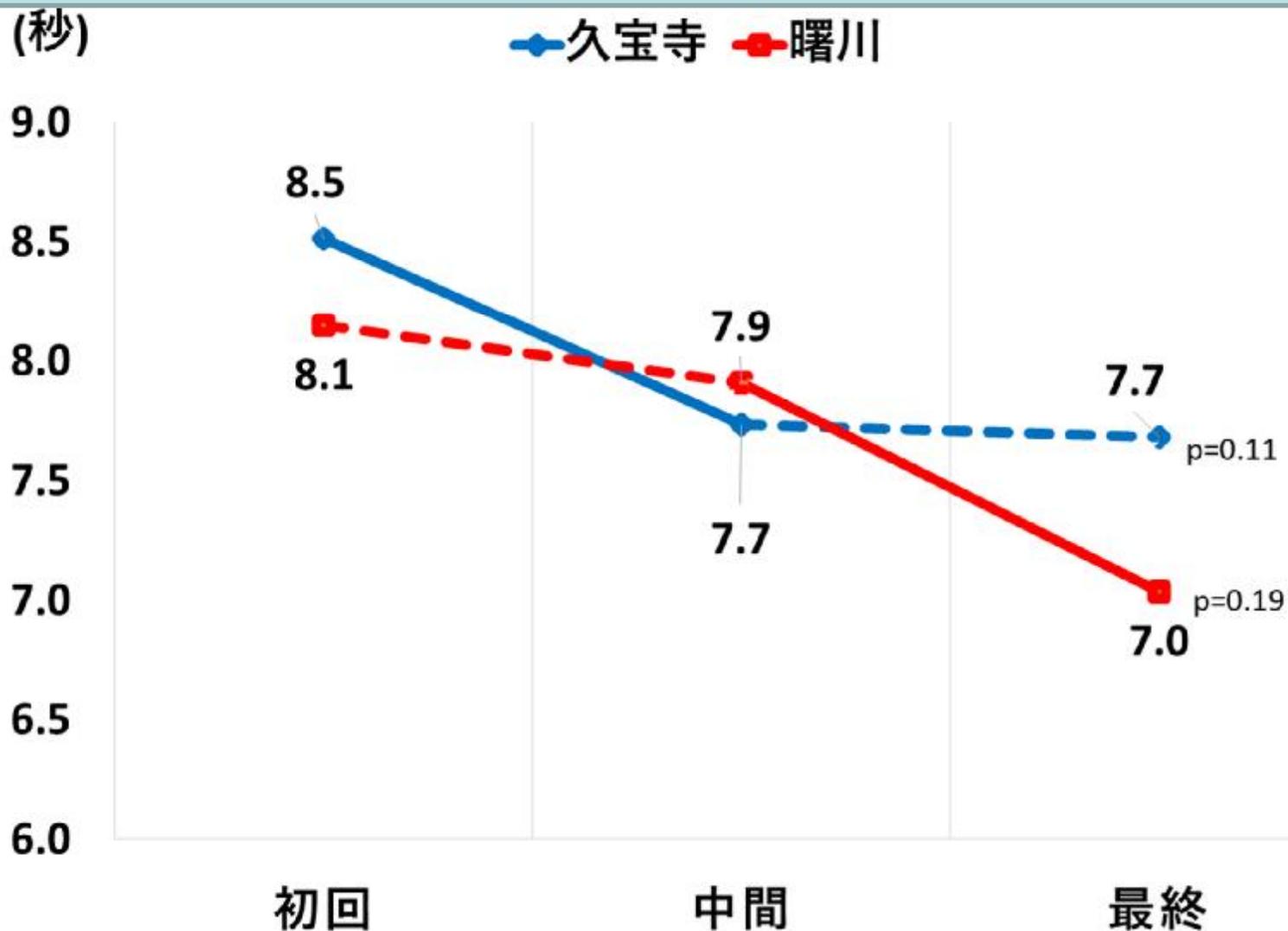
FUKUSHIMA
MEDICAL
UNIVERSITY

結果3 (握力)



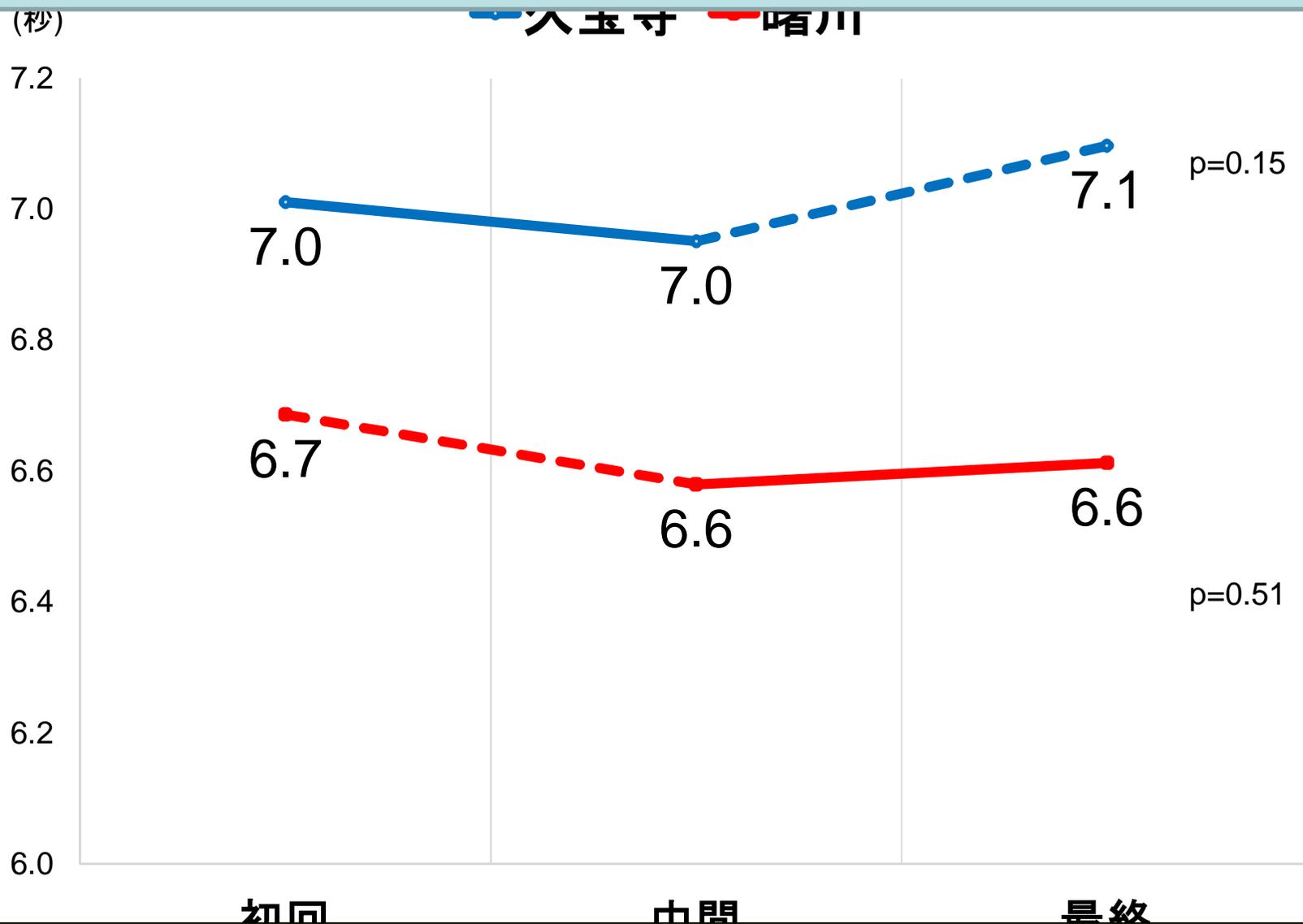
教室後も維持できてました (久宝寺)

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)

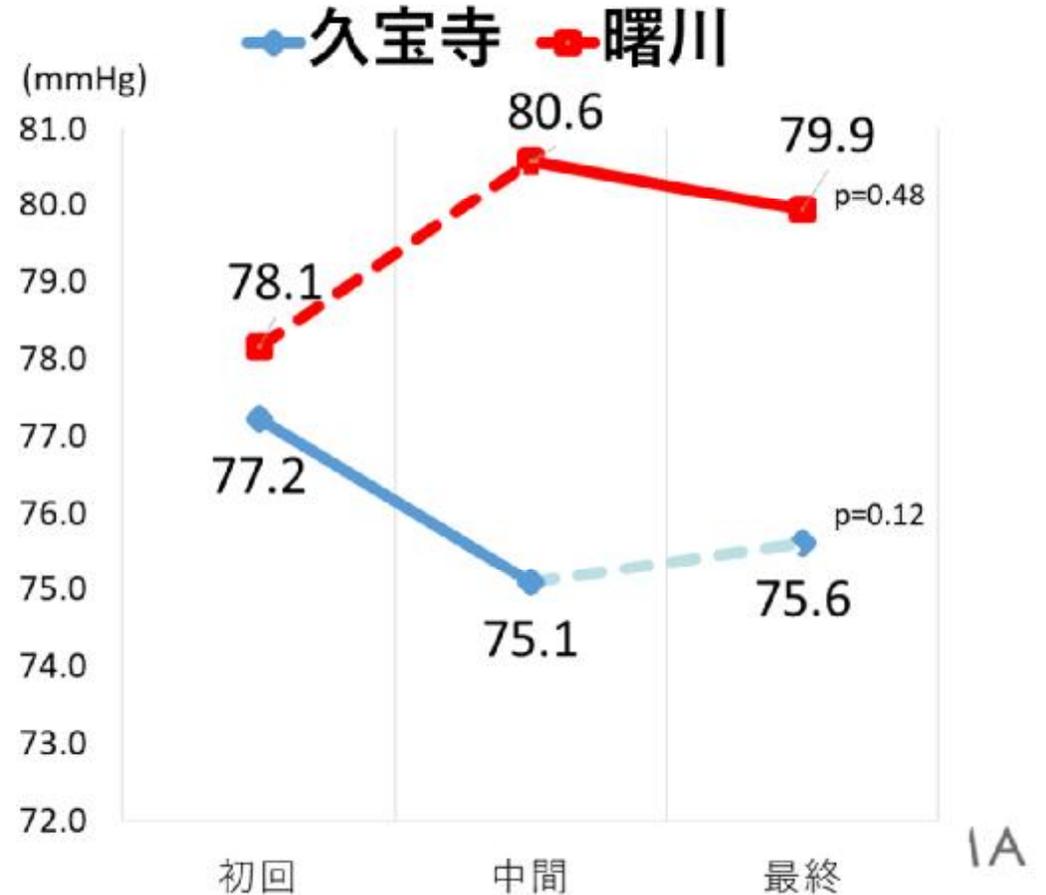
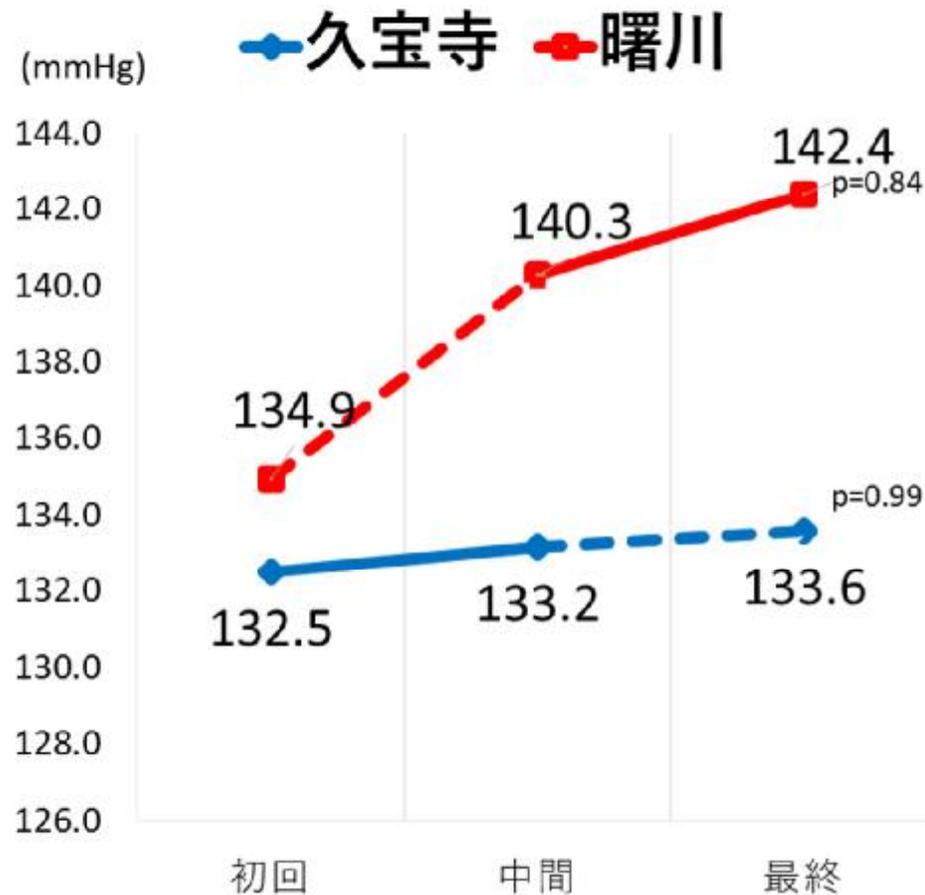


3メートル歩行は変化ありませんでした

結果6 (血圧)

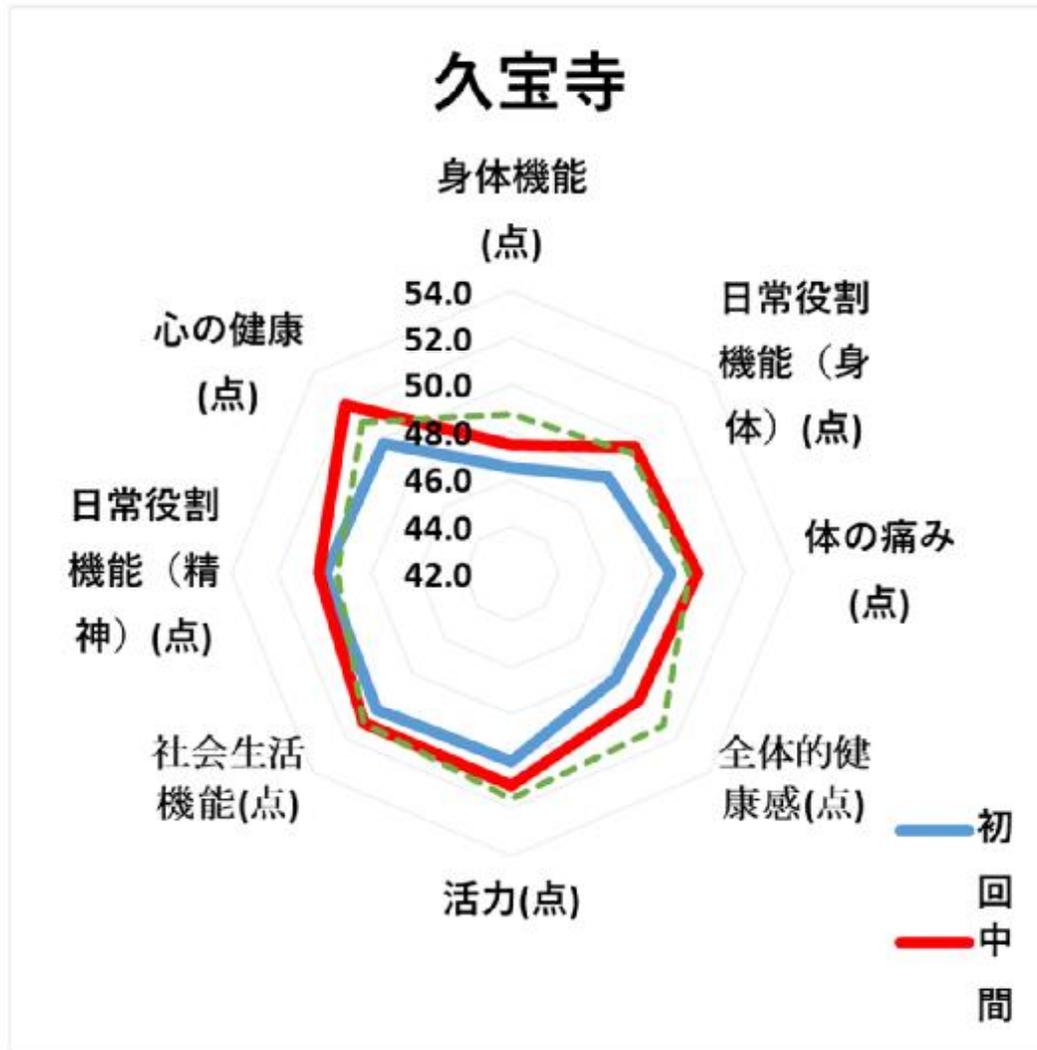
最大血圧

最小血圧



最小血圧値が低下傾向でした (久宝寺) 14

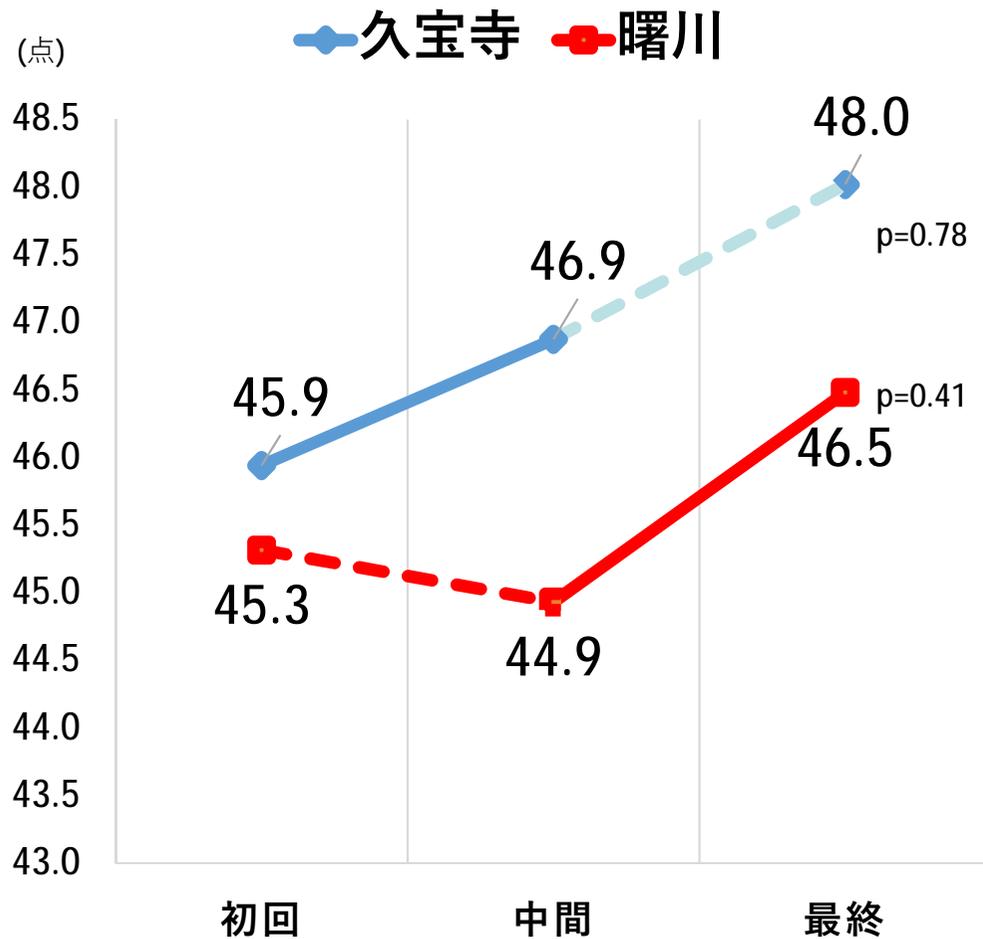
結果7 (生活の質)



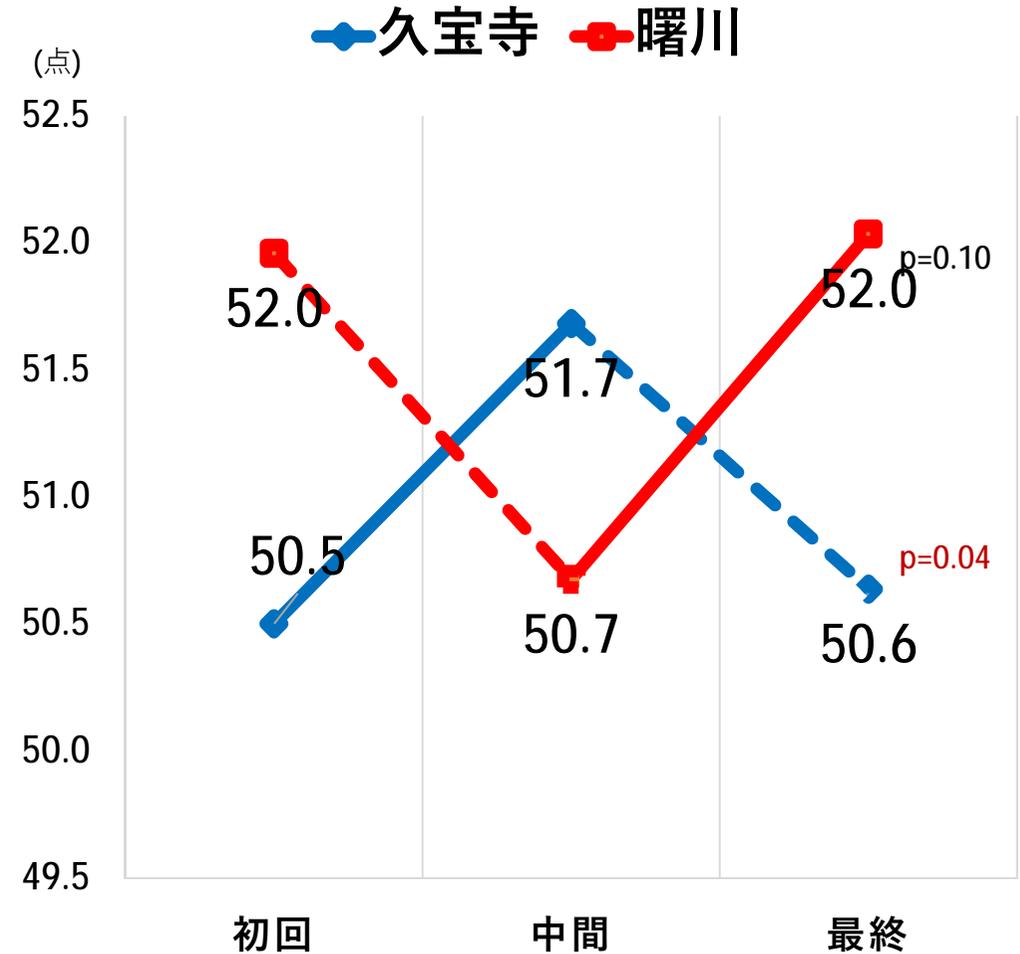
生活の質が改善してしました！

結果8 (生活の質)

身体的QOL

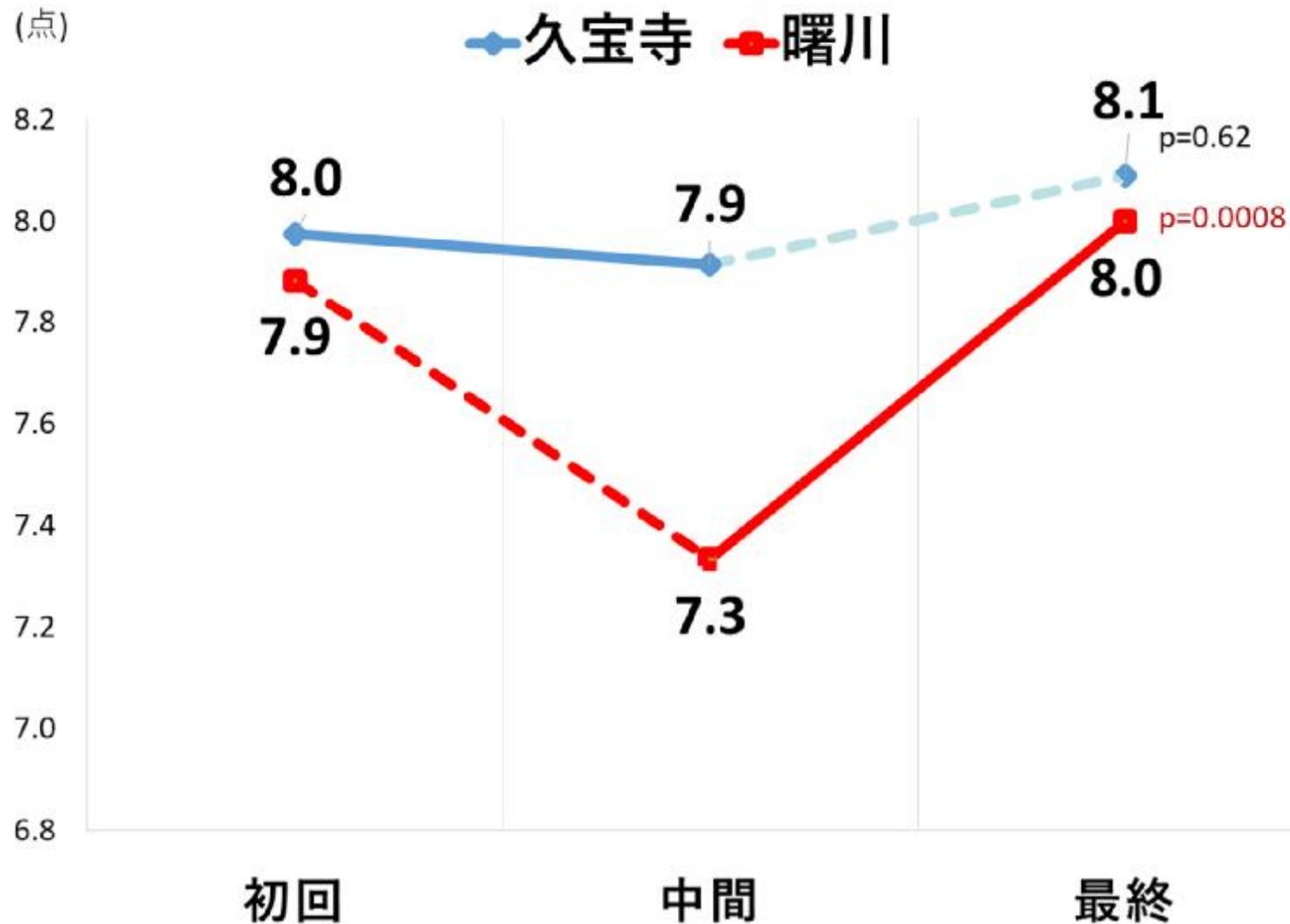


精神的QOL



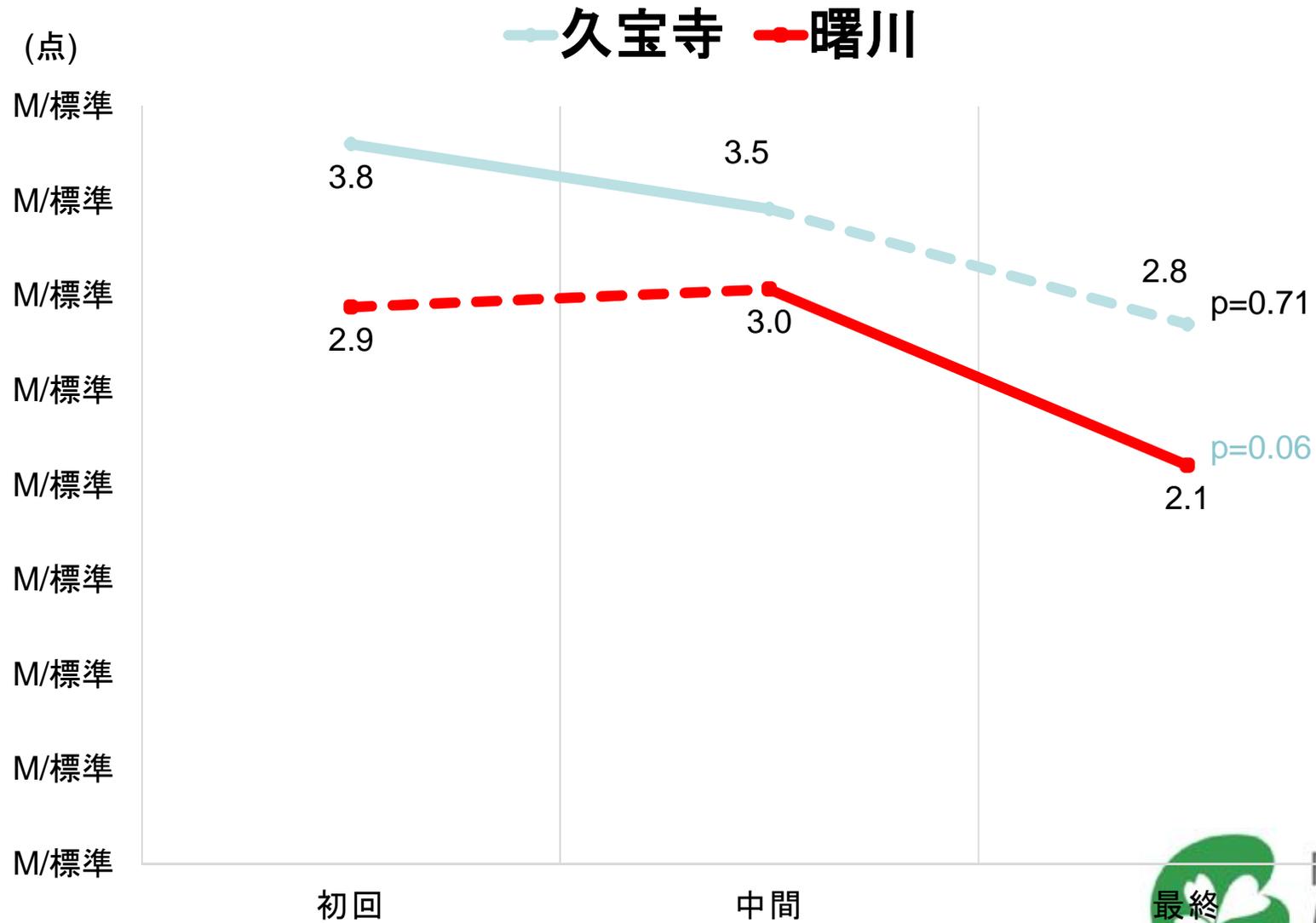
特に精神的な生活の質が改善していました！ 16

結果9 (幸福度)



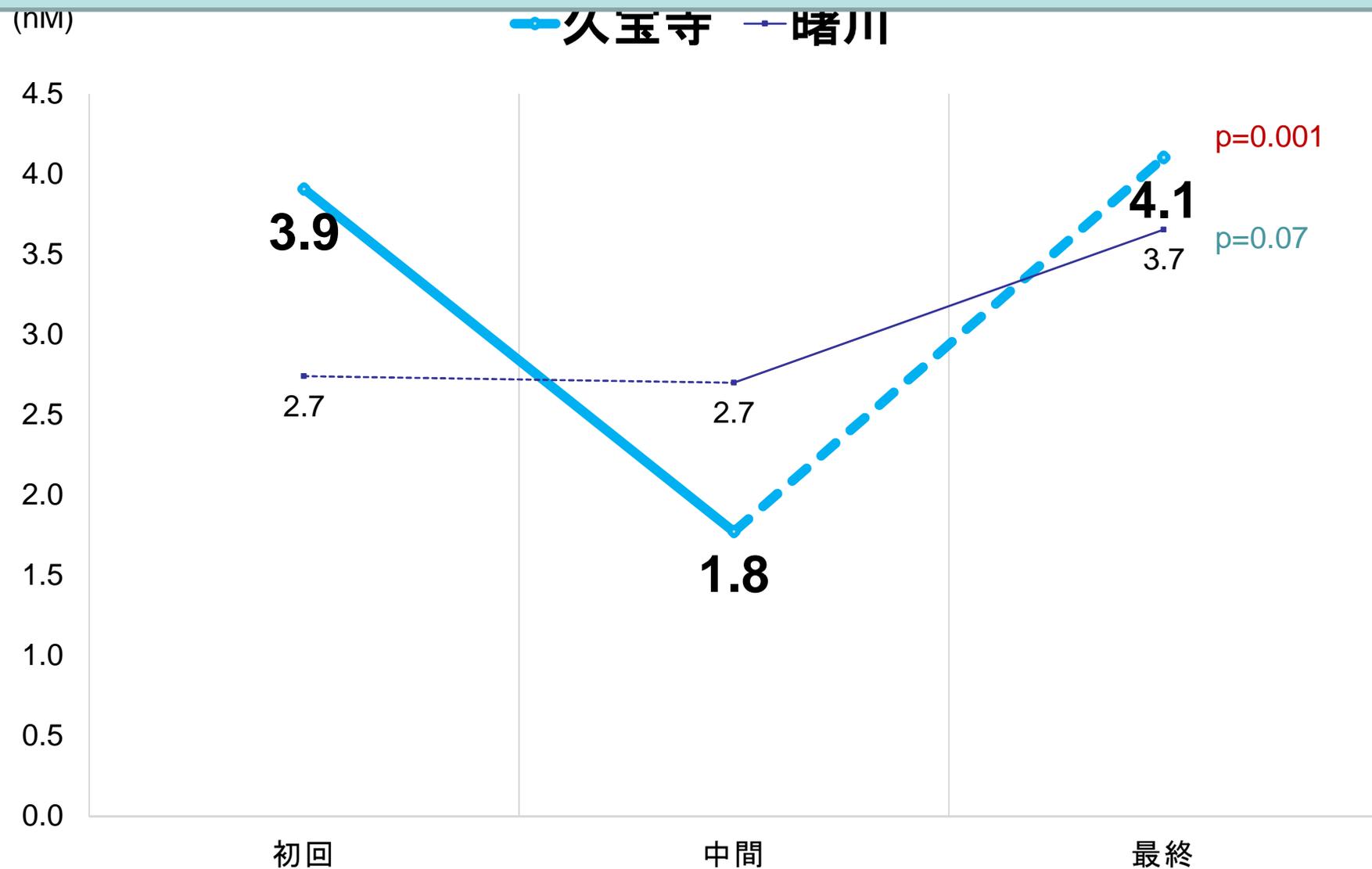
幸福度は高く維持されていきました！

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

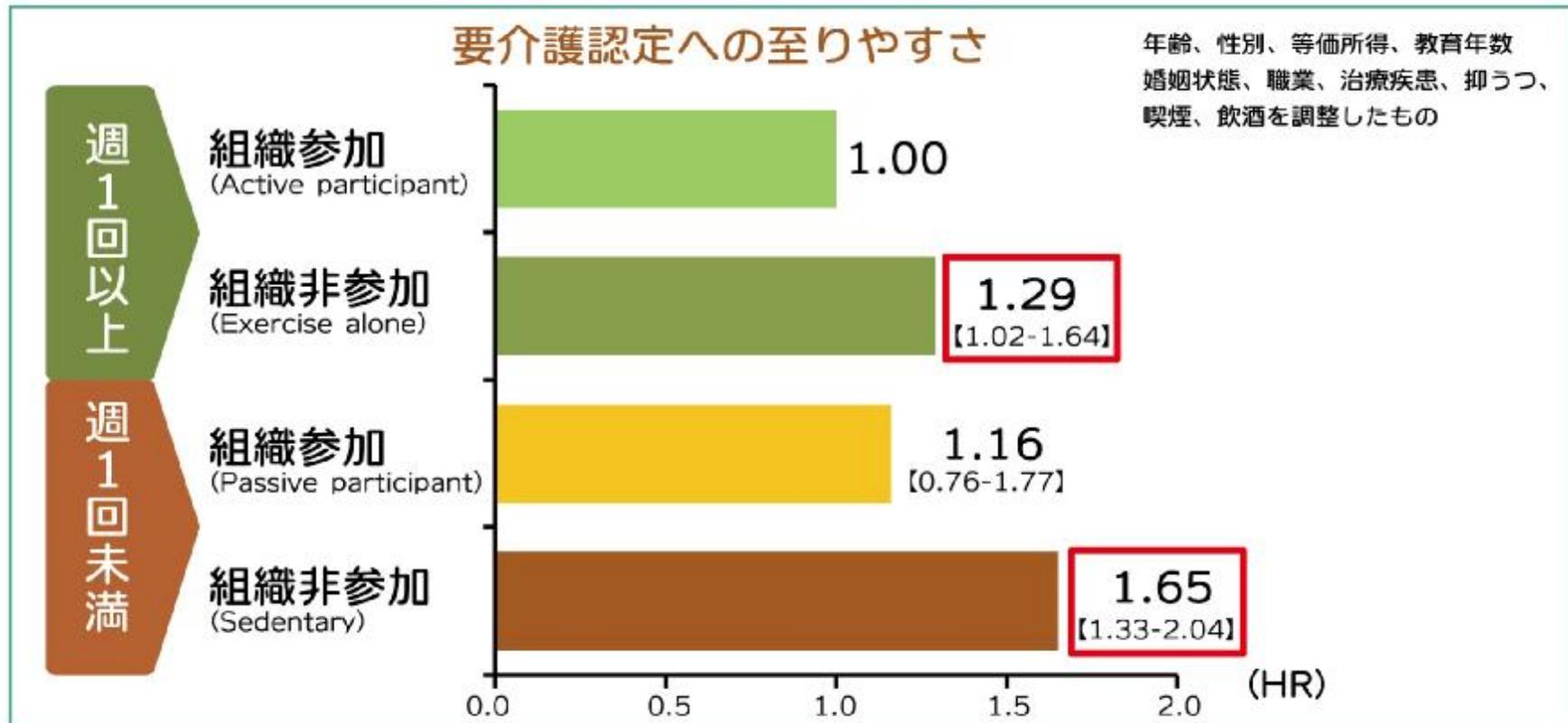
とはいえ

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いない人は
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