

### 第3回 桜美林大学大学院 老年学研究科同窓会 記念行事

2020年6月28日@Zoom

記念講演

## 『笑って暮らせる社会』に老年学は寄与できるのか

株式会社アートランド 代表取締役

日本笑いヨガ協会 代表 高田佳子

### 本日の話のアウトライン

1. 一生笑って暮らせる社会を目指して
2. 変化の時代を生き伸びるために
3. 「笑いの効用」と「笑いヨガ」
4. ヒントになりますか？！
  - ① 介護予防は笑って元気！
  - ② 介護現場でつかえるお口の笑トレ

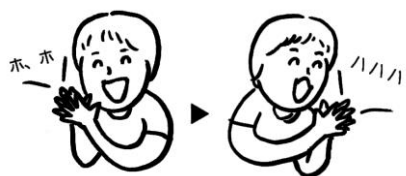
### 高田佳子(たかだよしこ)の仕事

明石工業高等専門学校建築学科を卒業後、テントメーカーの太陽工業に入社。技術部で大型テントの設計に携わった後、計画設計部で博覧会や国体等のイベント会場の設計。25歳で株式会社アートランドを設立。代表取締役。一級建築士。海外の街角のような笑顔でいられる風景をつくりたくて、空間プロデューサーから、イベントプロデューサーとなる。外国人のパフォーマーを日本に招聘し、全国のリゾート・商業施設・イベントで笑顔の空間づくりをしていた1995年、阪神淡路大震災を経験。笑えない人にこそ笑いを届けたいと、医療・福祉、被災地に笑いを届けるケアリングクラウンの活動を開始。2000年～2007年パッチ・アダムスの日本代理人として、講演会・ワークショップをプロデュース。2009年1月インドで笑いヨガティーチャー養成講座を受講した際「これがあれば、日本の高齢社会は、皆が笑って暮らせる！」と考え、他の仕事をたたみ、笑いヨガに没頭。実績世界一の笑いヨガマスタートレーナーとして活動中。日本ではインド式・欧米式は通用しない部分があると考え、老年学で得た知識を活かし、高田流の笑トレ®、笑いケア®を開発。2020年7月より、オンラインサロン笑い道®を開始する。

高田佳子の笑い道 <https://waraido.org>

## 資料:笑トレエクササイズ

Step 1 手拍子とかけ声  
ワード



手拍子に合わせてホッホッハハハ

Step2 深呼吸



Step3 元気がでるキー



ポジティブな姿勢と元気な言葉。  
そして、リズムも重要です

Step 4 笑いの体操で笑って元気!

コミュニケーション	ストレッチ	ストレスを笑う	筋トレ
インドの挨拶 	1メートル 	請求書 	重量挙げ 
静電気握手 	ミックスジュース 	ケンカ笑い 	自転車 
ハイタッチ 	コンブ笑い 	ストレスのごみ箱 	相撲 

## 資料:お口の笑トレ

口腔機能向上のためにやっていただく「お口の笑トレ」は、筋肉（咀嚼・嚥下に筋肉と手）を動かす、唾液を出しやすくする、食べる意欲をアップさせる3つを入れたもので、介護が必要な方にも、介護予防に取り組む方々にも好評。



### 参考著書

- 『大人の笑トレ』ゴルフダイジェスト社
- 『笑いヨガで超健康になる!』マキノ出版
- 『ぼけないための笑いヨガ』春陽堂書店
- 『ケアリングクラウン1・病院編』晩成書房 翻訳

### 日本笑いヨガ協会 <http://waraiyoga.org>

事務所 100-0004 東京都千代田区大手町 1-7-2 東京サンケイビル 27 階  
東京笑い場 アドコミット イベントスペース  
(千代田区神田三崎町 2 丁目 JR 水道橋駅徒歩 2 分)

TEL : 03-5357-1458 info@waraiyoga.org