

ハイルメック

h a i l m e c k

特集 今年は「ごきげん」で
社会を明るく

美智子さまが伝えたい「和」の心
おしゃれて介護を乗り切ろう

2017



笑いは脳に効く

デイケアで笑い&音楽療法を実践 笑いが脳内の幸せホルモンを増やします

笑いには、脳や体を活性化する働きがあります。デイケアで、発声練習に笑いを組み入れた独自の療法を行うサロンを紹介します。



ピアノに合わせて、ワッハッハッハッハ、イヒヒヒヒヒヒと、参加者の笑い声が響きます。「はい、口を横に広げてください」そう、よくできていますよ」などの、指導し励ます声も。音楽と笑いが一緒になった脳活性化リハビリテーションのひとつです。

ここは、くどうちあき脳神経外科クリニックが運営する認知症対応デイケア「元氣だ脳！」のサロン。この日は音楽療法のセッションに10人が参加していました。発声練習に笑いを組み入れた方法は、3年前からスタート。考案した音楽療法士の徳永恵子さんはこう話します。

「笑いには脳や体を活性化させる作用があるといわれます。この笑いの効果を音楽療法に

取り入れたいと思ったのです。さあ、笑いましょと言っても、なかなか笑えるものではありませんが、発声練習なら自然と入っていきける。私が少し大きめに口の形を作り、それを真似していただきます。笑いはアハハ、イヒヒ、ウフフ：などと母音でできていますから、音としても使いやすい。ピアノのドレミの音階に合わせて、スタックカートでリズムよく進めます。自然と腹式呼吸になるのもいいですね」

笑った後は 脳液にも明らかな変化

この発声練習で15分ほどウォーミングアップをしたら、みんな1時間ほど童謡などを歌うそうです。

さて、この笑いの発声練習



くどうちあき脳神経外科
クリニック(東京都大田区)院長
工藤千秋さん

くどう・ちあき
島根医科大学卒業。英国バーミンガム大学、東京労災病院脳神経外科などを経て、2001年から現職。日本早期認知症学会理事なども務める。認知症に対する音楽療法、臨床美術などの補完療法にも積極的に取り組む。著書は『病気になるしない神経クリーニング』(サンマーク出版刊)など。



音楽療法士
徳永恵子さん

とくなが・けいこ
武蔵野音楽大学声楽科卒業。日本音楽療法学会認定音楽療法士。くどうちあき脳神経外科クリニック・デイケア「元氣だ脳！」などの高齢者施設で音楽療法のセッションを担当。2013年から、笑い音楽療法を組み合わせ「徳永メソッド」を実施。

アイウエオでの 笑いの発声練習例

母音	使用する音階	笑いを取り入れた発声練習
ア	ソファミレド	アッハッハッハッハ
イ	ドレミファソファミレド	イヒヒヒヒヒヒヒヒ
ウ	ドミソミド	ウッフッフ
エ	ドドドドド	エッへへへへ
オ	ドシラソファミレド	オッホホホホホホホ



は、脳にどんな変化をもたらすのでしょうか。「脳活動トポグラフィー (NAT)」という手法で脳波を画像化したものが、下の写真。練習前は脳の前頭葉の部分が黒く、過活動傾向にありましたが、練習後はそれが落ち着いているのがわかります。

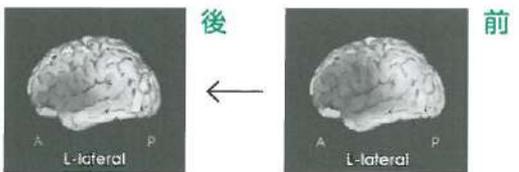
「笑うと、脳内にはセロトニンなどの愉快ホルモンが増えます。これにより興奮していた脳が穏やかになったと

考えられます」と、同クリニック院長の工藤千秋さん。実は、笑いの効果は、作り笑いでも得られることがわかっています。笑顔の形や笑い声を作るだけで、脳が活性化されるのです。

「認知症の方でも同様の変化が起こると期待できます。表情を大きく動かし、高らかに笑ってみる。すると、その声が自然と耳に入って聴覚を刺激し、何となく愉快的気分にな

って来ます。今回の脳波検査でも、聴覚に関わる側頭葉が活性化されました。笑いながら、笑いに包みこまれる効果といえるかもしれませんね」(工藤さん)

画像でも変化を確認 笑った後は脳が 落ち着きを取り戻しました



軽度認知症の女性 (83歳) の脳波の変化。笑いの発声練習後は前頭葉の興奮が落ち着きました。(提供：工藤さん)

笑いの効用 4

笑う門には…
免疫力が向上、抗ストレス作用も

漫才や落語を聞いて大笑いした後は、ウイルスやがん細胞に抵抗するナチュラルキラー (NK) 細胞の働きが活発になったとの研究報告が。また落語で笑った後は、ストレスホルモンのコルチ

ゾール値が低下したとも報告されています。ストレスが多いと免疫力が低下しますが、笑いにはそのストレスの負の影響を吹き飛ばし、病気にかかりにくい体を作る効果があるのです。

笑いの効用 3

笑う門には…
大笑いすると“運動効果”も

笑いには運動のような効果もあります。ワッハッハッとおなかを抱えるような大笑いをする、腹筋や大胸筋、背筋などの筋肉が一斉に動き、心拍数や酸素消費量もアップ。まさに運動を

しているのと同様の効果が得られるのです。1日10～15分間笑うと、1日のエネルギー消費量が10～40kcal増加するという報告もあるほど。笑いがダイエットにも役立つ!?