

「笑いヨガ」は百薬の長

県内全域で講座展開

福医大の大平教授ら 県民の健康増進へ



講演会で笑いヨガを披露する大平さん

「笑い」と健康の関係を研究している福島医大医学部疫学講座の大平哲也教授(58)を中心とする研究チームは、健康体操「笑いヨガ」が糖尿病患者の継続的な血糖値低下に効果があると突き止めた。大平教授は研究成果を踏まえ、「笑いヨガ」を取り入れた健康講座を県内全域で本格的に展開する。誰もが気軽に続けられる笑いヨガを普及し、県民の健康つくりにつなげる。

「おなかから息を吐き出しながら、思いっきり笑いましょう。ワッハッハッハ」。大平哲也教授は22日、福島市のラコパふくしまで開かれた講演会で、「笑いヨガ」を披露した。集まった約100人が大平さんをまねる。会場はにぎやかな声でいっぱいになった。大平さんは、これまでも各地で笑いヨガを紹介してきた。効果があると実証できたため、普及に一層力を入れる。特別な道具はいらず、簡単な動作だけでできるので、日常生活に取り入れ

れやすい。体への負荷も小さいので継続的に取り組めるのも特徴だ。笑いヨガ講座の第1弾「笑って健康教室」を7月から11月まで福島市で開催する。要望があれば他地域でも開く。東日本大震災と東京電力福島第1原発事故の発生後、県民の健康指標の改善が課題となっている。生活習慣病の要因となるメタボ率は2020(令和2)年度に過去最高の19・3%となり全国ワースト4位。2021年の人口10万人に対する糖尿病の死亡率は14・

血糖値の継続的低下発見

大平哲也教授は人間の怒りの感情を研究テーマにしていたが、対極にある「笑い」に着目し、笑いによる健康増進を探究している。大平さんが中心となった福島医大と大阪大の共同研究チームは2015年か

ら、II型糖尿病で通院中の無作為に抽出した42人を対象に、笑いヨガを実施した人と通常治療のみの人たちを比較研究した。笑いヨガを行った人たちの糖尿病の指標であるHbA1c(ヘモグロビンA1c)に

低下が見られ、笑いが血糖値を継続的に下げるのに効果があると分かった。研究チームによると、世界初の成果という。一連の研究結果をまとめた論文が今春、スイスの科学誌に掲載

笑いヨガ 1995年(平成7)年にインドの内科医が考案した。従来のヨガの腹式呼吸、深呼吸に笑いを組み合わせた健康体操。年齢や性別にかかわらず気軽に実践できる健康法として人気となり、現在、世界100カ国以上に広がっている。