

関東甲信越静老人クラブリーダー研修会

関東甲信越静老人クラブリーダー研修会が、高齢社会における活力ある地域づくりに向けた老人クラブリーダーの資質と教養の向上を図る目的で、今年も、6月25・26日に長野県軽井沢市で開催されました。1日目の「講演」を中心に報告します。

講演

「笑いヨガ。〜小林知美流コミュニケーション術&健康法〜」

(講師)

健康管理士・笑いヨガ講師
小林 知美氏

「健康の秘訣」
明るく表情豊かに、時に笑いも交えて楽しくお話ししてくださいました。

子どもどころ、蚊の鳴くような声しか出せなかったほどの人見知りだったご自身の経験をもとに、一日に一言もしゃべらないことがないよう、いつでもどこでもできる健康法が紹介されました。具体的には、①コミュニケーション術②表情筋の大切さ③咀嚼を含めて口を動かす機会

が少なくなっている③顔面ヨガの3つの話がありました。笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた世界100カ国以上で実践されている「笑いヨガ」は、インド(ムンバイ)の医師マダン・カタリア博士により人間の心身へのメリットが裏付けられているとのことでした。

① つくり笑いでいい

● コミュニケーション術

コミュニケーションをとるために必要なのは、「共感力」「説明力」「表現力」だと言われますが、何はともあれ、すべてを超えて「笑顔力」だと声を大にして話されました。「笑顔は伝わる、笑顔は広がる」。ただ、楽しいときばかりでなく、つくり笑いでも健康に効果があるということでした。また、深呼吸



研修会の様子

吸を意識することで、酸素をたっぷり体に取り入れ、脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給することができ、心と体のバランスを整えられるそうです。

● 表情筋の大切さ

笑うことは、心のリフレッシュはもちろん、表情筋が鍛えられ、免疫力をアップさせたり、血圧を整えたりする効果があるそうです。また、これから笑うというだけで、痛みを和らげるエンドルフィンが分泌されたり、誤嚥(ごん)予防や滑舌の改善といった高齢者にうれしい効果もあるとのことでした。

② 笑うだけで全身運動

● 顔面ヨガ

そして、この「笑う」という動作をもっと意識した、顔の筋肉を鍛える「顔面ヨガ」が紹介されました。

口を縦にも横にも大きく開

けて「あ」の口。口を左右に大きく開けて「い」の口。唇を小さく縮めて前に出すように「う」の口。「え」の口をして舌を長く下に出したりするなど、とにかく口を動かすことが大切と、ウォーミングアップとして、実践しました。

講演の最後には、手を叩いたり、身振り手振りを交えながら「やったーやったーイェイ！」という掛け声に合わせ、参加者全員で体をひねったり、腕や関節を動かす笑い体操を体験。声を出して笑いながら身体を動かすことで、会場には自然と一体感と「笑顔」が生まれていました。

表彰

2日目は、関東甲信越静ブロック連絡協議会会長表彰式が行われました。

横浜市老連からは4名の方

が表彰されました。

関東甲信越静ブロック連絡協議会会長表彰

(役員在職期間4年以上)

◆ 戸塚区老人クラブ連合会
会長 林 弘一氏



◆ 瀬谷区シニアクラブ連合会
前会長 松清 武夫氏



◆ 青葉区老人クラブ連合会
前会長 池上 啓三氏



◆ 緑区老人クラブ連合会
会長 平井 充子氏

