

## ～健康日記（笑トレ実践編）～

(2020年2月26日)

### 「笑トレ」実践

**20秒エクササイズ** (朝イチにウォーミングアップや基本動作を行うだけでもOK)

#### ウォーミングアップ (横隔膜を動かす ホホハハ体操)

1. ホッホッ：唇を前に突き出して「ホッ」「ホッ」と言いながら、手のひらを軽く前方に2回押し出す
  2. ハッハッ：口角を挙げて「ハッ」「ハッ」と言いながら、手のひらを下に軽く2回押し下げる
1. 2. をリズムカルに数回繰り返すことで、しっかり横隔膜を動かす



#### 基本動作

##### ステップ1 体を目覚めさせる 手拍子

1. ホッホッ
2. ハハハッ

「ホッ」「ホッ」と言いながら2回手拍子。「ハハハッ」と言いながら3回手拍子。これを3～4回繰り返す。「ホッ」「ホッ」と「ハハハッ」はそれぞれ2拍子のリズム

##### ステップ2 体に酸素を送り込む 深呼吸

1. ゆっくり「フーツ」と息を吐きながら前かがみ。体を起こしながら鼻から息を吸って両手を上に伸ばす。これを2回行う。
2. 3回目は吸いきったところで、「ハハハハ」と声を出しながら息を吐いて前かがみに脱力する

##### ステップ3 自分をほめる 元気ポーズ

手拍子しながら、「いいぞ」「いいぞ」と声を出して自分をねぎらう  
イエーイ！「イエーイ」と声を出し、両手を上にしっかり伸ばす。  
子どもにかえた気持ちで何回か繰り返す



## 座ってできる簡単「笑トレ」5つ（一つだけでもトライしよう）

### 1. 肩回し（肩・腕をスムーズに動かし、正しい姿勢を保つ）

- 1) 両肩を上げながら鼻から息を吸い、  
両肩を下げながら「ふーつ」と息を吐く（数回）
- 2) 両肩を後ろに回しながら「ハハハハ・・・」と言う。  
次に両肩を前に回しながら「ハハハハ・・・」と言う



### 2. ライオン笑い（顔やのどの筋肉を刺激、目の疲れもとれる）

- 指の第一、第二関節を曲げたり伸ばしたりしながら、口を大きく開いて舌を突き出し、「ハッハッハッ」と息を吐く（約30秒）



### 3. うがい笑い（口のまわりの筋肉を鍛え、ほうれい線を伸ばす）

- 1) 頬を大きく膨らませて、口をすすぐ時のようにムグムグと頬を動かす（苦しくならない程度の時間）
- 2) 口の中の空気を遠くに吐き出すつもりで、「パハハハハ・・・」と声を出す。  
最初の「パ」はしっかり発音すること



### 4. ムンクの叫び笑い（顔の血流が良くなり、明るい印象の表情に）

- ムンクの『叫び』のように、口を縦に大きく開き、目を見開いて、顔の横に手を添え、「フォホホホ・・・」と声を出す（約30秒）



### 5. マリオネット笑い（股関節を動かして血行を促す）

- 膝に操り人形のひもがついているイメージで。自分の手と連動させるように、膝を上下左右に軽く動かしながら「ハハハハ・・・」と笑う。  
左右交互に数回



「笑う動作をするだけで、私たちの脳は『笑った』と錯覚し、ストレスホルモンが減少したり、免疫力が高まることがわかっています。最初は恥ずかしいと感じるかもしれませんが、体操と割り切ってやってみると、案外楽しい気分になれます」「面白いから笑う」のではなく、「笑うから楽しくなる」に発想を転換すれば、心も晴れやかに。

2020年は自分らしく生きましょう。人に操られるのではなく、自分で自分を操りながら、「ハハハ」と笑って下さい。人生最期の瞬間まで笑って生きていられますように！！