

資料

介護予防事業参加者に対する笑いヨガの試み 笑いヨガプログラムの紹介と参加者評価

松本ひかり^{1,2}, 谷口智美^{1,3}, 山岸日佳里^{1,2}, 川畑圭良子⁴, 高見幸子⁴,
川端祥子¹, 油野聖子¹, 中道淳子^{1§}, 小林宏光¹

概要

介護予防事業参加者に対して笑いヨガを実施し、そのプログラムの概要と参加者の感想を報告する。プログラムの参加者は34名（平均年齢80.9 ± 4.9歳）の地域在住の高齢者であった。笑いヨガプログラムは各種の自発的笑い（カルカッタ笑い、1m笑い、挨拶ラフター、挨拶ラフター2）と手拍子、深呼吸で構成されている。プログラム実施中には参加者の発言頻度が増し、冗談などの発言が多くなった。特に参加者同士で向き合っていく挨拶ラフター2では、発言や会話が最も多くなった。プログラム実施後に行われたグループインタビューでは、「楽しかった」「面白かった」などの発言が多く聞かれた。

キーワード 笑いヨガ, 介護予防事業, グループインタビュー

1. はじめに

老年期は、配偶者や友人との死別、社会的役割の喪失、身体機能の低下などにより、メンタルヘルスの問題も起こりやすく、いかに日々の生活を笑って過ごせるかは高齢者のQOLに影響する。また、単独世帯、夫婦のみの世帯が増えていることや交通手段がないことなどにより、社会との繋がりが希薄になり、笑う機会・頻度が減少しやすい。特に介護予防事業に参加している虚弱な高齢者ではその傾向が強く、介護予防事業参加時に笑う機会があることが望ましい。

笑いに関する先行研究¹⁻⁶⁾ではユーモア刺激は落語や漫才、コミックビデオなどといった一方向の伝達の刺激材料が多い。これらの刺激材料は個々人の笑いの嗜好や笑いが起こるポイントやタイミングといった認知的要因、視聴覚器官の機能的要因が大きく影響する。特に、高齢になると視聴覚器官の機能低下に伴い、笑いのタイミングがずれやすく、加齢とともに笑いが減少することが予測される。

個々人の笑いの嗜好に影響しない刺激材料に挙

げられる「笑いヨガ」は1995年にインド人医師 Madan Kataria とヨガインストラクターである Madhuri Kataria によって考案された。笑いにエクササイズとヨガの呼吸法を組み合わせたものであり、個々人の笑いの嗜好を問わず意識的に笑う動作を行うものである。集団によるレクリエーションでは、個々人の笑いの嗜好によって笑いのタイミングが異なる。そのため、何に笑いが起こったのかがわからず、自分が笑われたという体験として受け取られる場合がある。一方、集団での笑いヨガは一斉に笑いが起こるため、誰かが笑われたというような被害的な体験にはつながりにくい。

笑いヨガを用いた研究⁷⁾では、ラフタークラブセッション前後における状態・特性不安インベントリー (STAI) でセッション後に不安感の軽減がみられ、POMS 検査 (気分や感情の状態測定) では「緊張—不安」、「抑うつ感」、「怒り—敵意」、「疲労」の項目において参加者全員が減少した。この研究の対象者は平均年齢が39歳であり、高齢者を対象とした効果はほとんど見あたらない。

以上から、笑いの嗜好を問わず意識的に笑うことを働きかける「笑いヨガ」を介護予防事業参加者に試み、その取り組み状況や実施後の感想から「笑いヨガ」を介護予防事業実施時に導入するこ

¹ 石川県立大学法人 石川県立看護大学

² 国立金沢医療センター (現所属)

³ 公立松任中央病院 (現所属)

⁴ 小松市役所

[§] 責任著者

との意義を検討することが本研究の目的である。

2. 方法

2.1 研究対象

平成22年10月～12月にA市の委託を受けた9施設の介護予防事業「口と体の元気教室（以下、元気教室）」参加者100名のうち、A市から同窓会の開催を打診し了承を得られた6施設の元気教室参加者67名。そのうち、同窓会についての案内を往復ハガキの郵送または手渡し、返信ハガキまたは申込用紙にて参加の同意が得られた41名のうち、同窓会当日に出席した34名を対象とした。

同窓会は、平成23年8月下旬に施設毎に実施した。6施設の参加者数にはばらつきがあり、最も参加者が多かった施設では参加者11名、最も少ない施設では参加者2名であった。

同窓会は元気教室が行われていた施設において、以下の①～⑧の内容で、途中で1回の休憩を入れ、2時間で実施した。

- ① 始めの挨拶
- ② 研究協力の依頼と同意
- ③ 健康チェック
- ④ 聞き取り式アンケート調査
- ⑤ 笑いヨガ
- ⑥ 体力測定
- ⑦ グループインタビュー
- ⑧ 終わりの挨拶

尚、参加者が6名以上の施設では参加者を2つのグループに分け⑥体力測定、⑦グループインタビューを同時進行で行った。その後グループを交代しそれぞれ実施した。

2.2 データ収集方法

(1) アンケート

対象者が普段の日常生活において笑う機会があるかないか、またその理由を聞き取り式アンケートにて把握した。

(2) 笑いヨガプログラム中の観察

プログラム中は、笑いヨガの構成内容別に【取り組み状況】（取り組んでいる・取り組んでいない；2件法）、【発言】（ある・ない；2件法）の2項目を観察者が観察し、チェックリストに記入した。

笑いヨガプログラム全体を通しての【参加状況】と【疲労の程度】に関する観察項目は回想法観察評価尺度評価基準⁸⁾を参考に作成した。【参加状

況】（一貫して意欲的・積極的である、大部分意欲的・積極的である、時折意欲的・積極的である、全く意欲的・積極的でない；4件法）、【疲労の程度】（疲労の様子はみられない、あまり疲労の様子はみられない、時折疲労の様子がみられる、多くの場面で疲労の様子がみられる；4件法）であり、チェックリストに記入した。観察者1名につき、対象者1～3名の観察を行い、発言や参加者同士の会話があれば内容をチェックリスト備考欄に記録した。

観察者は共同研究者4名が分担して実施した。観察者の観察基準を一定にするために、同窓会実施前に大学生を対象に4名の観察者で観察の練習を行い、評価が一定になるように努めた。

(3) グループインタビュー

笑いヨガ後に2～6名にグループインタビューを行った。質問内容は笑いヨガの感想、心身の変化、介護予防教室に笑いヨガを取り入れたらどうなるか、自宅でも行えそうか、笑いヨガをする機会があればまたしたいと思うかの5項目について尋ねた。その際、参加者の同意を得てインタビュー内容を録音し、逐語録を作成した。インタビュー時間は最長15分55秒、最短3分25秒、平均8分7秒であった。

2.3 分析方法

アンケート、観察内容の集計には統計ソフトSPSS13.0Jを使用した。

インタビュー内容は逐語録を作成し、質問ごとに、類似しているものをまとめて発言内容と発言者数を整理した。尚、発言者数は実際に発言し逐語録から発言を確認できた者の数であり、他者の発言に頷いたり、相槌を打ったりしていた対象者は発言者数には含まれていない。また、1対象者が何度も類似発言をした場合であっても、発言者数は1人として整理した。

2.4 倫理的配慮

研究の参加は自由意志であり、参加・不参加によって不利益は受けず、一旦同意しても撤回できることを保障した。特にインタビューに関しては、答えたくない内容があれば答えなくてもよいこと、録音は拒否できること、その際には書き取りにて対応することをインタビュー前に再度説明し書面にて了承を得た。全てのデータは電子媒体化する過程においてID番号で整理し入力し、データはUSB保存とし厳重に管理した。

同窓会実施の際は、事前に参加対象者の体調を確認した後に同窓会を開始した。研究参加者は地域の二次予防に係る対象者であり、同窓会中の体調変化など不慮の事態に備え、看護師を配置するなど参加者の安全面に配慮した。

本研究は石川県立看護大学倫理委員会の承認を得て実施した（看大第525号）。

3. 結果

3.1 笑いヨガプログラムの作成

プログラムは笑いヨガ協会販売DVD「ひとりのできる笑いヨガ」⁹⁾ および、ラフターヨガ・ジャパンのウェブサイト¹⁰⁾を参考にして構成した。プログラム作成にあたり、エクササイズの設定は高齢者かつ初心者を取り組みやすい簡単なものを選定した。プログラム構成は、まず不安や緊張を取り除くものを行い、次に子どもの頃の遊び心を引き出し、徐々におかしさを感じて本物の笑いになるように工夫した。最後に他者で行うエクササイズも導入し集団でのエクササイズとなるようにした。具体的には、図1に示したように、1. カルカッタ笑い、2. 手拍子、3. 1m笑い、4. 挨拶ラフター、5. 挨拶ラフター2の順で行い、最後に深呼吸を行う。一連の流れに要する時間は15分程度であった。

ウォーミングアップとしてのカルカッタ笑いでは、手のひらを外に向けて胸の前にそろえ、「ホ・ホ」といいながら力強く前へ押し出した後、「ハ・ハ」と手を下へ押し出す。これを右から左へ、左から右へと4回ずつ行い、深呼吸で終わる。

手拍子は、子どもに返るおまじないとも呼ばれ、「ほっほはははほっほははは」といいながら手拍子し、「いえーい」と手を上に挙げる。その後、「やったーやったー」と手拍子し、「いえーい」と手を挙げる。

1m笑いは、右手を伸ばし、左手を右手にくっつけ、「エー」といいながら、左手を右腕の肘、右肩、左肩と順に伸ばし、左手を広げる。両手が広がった状態で笑い、反対側も同様に行い、最後に上記の手拍子を行う。

挨拶ラフターは、インドの挨拶ナマステをイメージして手と手を合わせ、「あっはっはー」と笑った後、2. 手拍子を行う。

挨拶ラフター2では、2人ペアになって向かい合い、握手をして笑った後、2. 手拍子を行う。

最後に深呼吸をして終了となる。

3.2 対象者の属性

対象者の性別は男性6名、女性28名であった。年齢は最高92歳、最低70歳であった。平均年齢は80.91 ± 4.86歳であった。

3.3 日常生活における笑いの状況

アンケートより、普段笑う機会がある人は21名(61.8%)、ない人は13名(38.2%)であった。笑う機会がある人がどのような時に笑うかという設問では「グループ活動」「友人との会話」が15名と最も多く、「テレビやラジオ」「家族との会話」「趣味活動」「その他(常にほほえみでいるようにしている)」の順で多かった(図2)。

笑う機会が無いと答えた人の笑う機会が少ない理由には「友人に会う機会が少ない」が6名と最も多く、次に「その他：日中家で一人」が5名、「一人暮らし」、「グループ活動に参加していない」がそれぞれ3名であった。少数意見として「テレビやラジオをつけない」、「その他：耳の遠い年寄り二人の生活で笑いなんてない」、「その他：職業柄」、「その他：テレビで政治やニュースばかり見るから」という意見が1名ずついた(図3)。

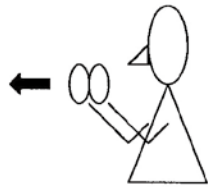
3.4 笑いヨガ中の様子

笑いヨガの構成内容別に対象者の様子を見ると、【取り組み状況】は、1m笑いで1名が取り組むことができていなかったが、それ以外のプログラム全て対象者全員が取り組むことができていた。【発言】は、カルカッタ笑いの後の2つ目の手拍子のプログラムから参加者の発言が増えジョークも聞かれた。最後の挨拶ラフター2では対象者同士で向き合って行うもので27名(79.4%)に発言がみられ、プログラムの中で一番発言や会話が見られた。

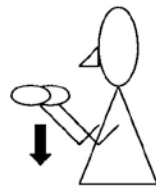
笑いヨガ全体を通しての【参加状況】は、一貫して意欲的・積極的であった者が24名(70.6%)であり、大部分意欲的・積極的であった者が10名(29.4%)であった。【疲労の程度】は、疲労の様子が時折みられる人は1名で、それ以外の対象者は疲労の様子はみられない、あまり疲労の様子はみられないのどちらかであった。

また、プログラム中に「家で一人ではできない」「一人でやったら頭おかしくなったと思われる」「簡単だった」「順番が覚えられない」「慣れるまでは慌てる」などの発言がいくつか聞かれた。

1. カルカッタ笑い



①手のひらを外に向け胸の前に揃え、「ほっほ」と前へ手を押し出す



②「はっは」と手を下に押す

2. 手拍子



①「ほっほははは ほっほははは」と言いながら手拍子する



②「いえーい」と手を挙げる

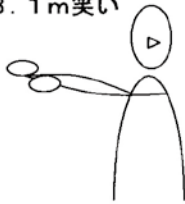


③「やったーやったー」と手拍子する



④「いえーい」と手を挙げる

3. 1m笑い



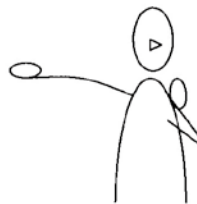
①右手を伸ばし、左手を右手にくっつける



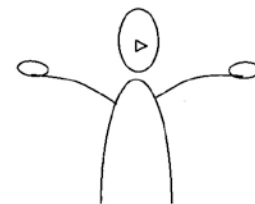
②「えー」といながら左手を右手の肘、右肩、左肩と順に伸ばし、左手を広げる



③両手を広げ、笑う



④反対側も同様に行い、最後に2の手拍子をする



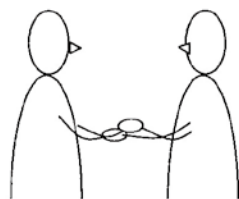
4. 挨拶ラフター



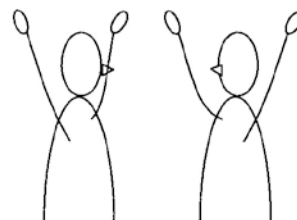
①両手を胸の前に合わせ、笑う

②2の手拍子をする

5. 挨拶ラフター2



①2人ペアになり向かい合い、握手して笑う



②その後2の手拍子をする

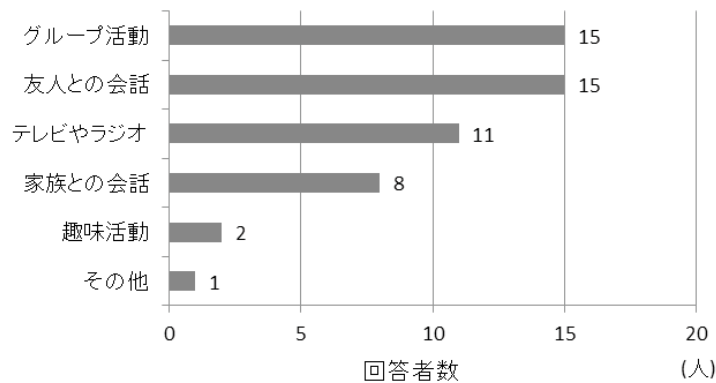


図2 どのようなときに笑うか

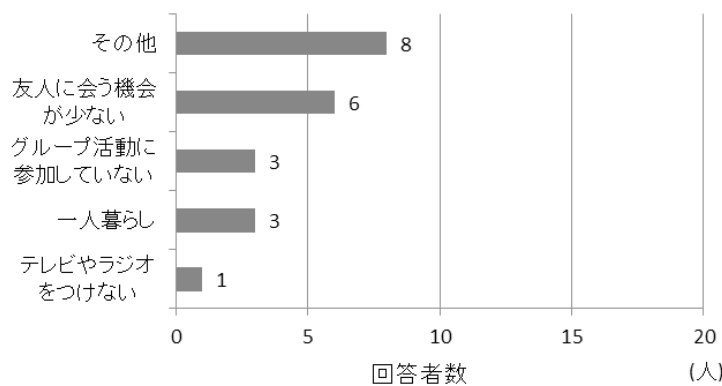


図3 笑う機会が少ない理由

3.5 笑いヨガに関する感想・意見

グループインタビューで挙げた笑いヨガに関する感想や意見を表1にまとめた。

笑いヨガはどうだったかという質問には「楽しかった」「いいこと」「おもしろかった」などの肯定的な意見が大多数の人から聞かれた。

心身に何か変化はあったかという質問には、「暑くなった」、「汗が出た」などの体温上昇に関する発言が多かった。

笑いヨガを元気教室に取り入れたらどうなるかという質問には、「会話が増える」「雰囲気が和やかになる」「仲良くなれそう」といった親密性が高まることにつながる内容の意見が聞かれた。

笑いヨガは家でもできそうかという質問には「おかしくなったと思われる」との発言が8名、「できない」との発言が7名から聞かれた。

笑いヨガをする機会があればまたしたいかという質問には、半数以上の22名から「したい」との発言が聞かれ、1名から「したくない」との発言が聞かれた。

4. 考察

4.1 笑いヨガプログラムの評価

(1) 心理的効果

笑いヨガプログラムでは手拍子のエクササイズから対象者の発言や笑顔が増えた。「ほっほはははほっほはははいえーい やったーやったーいえーい」と手拍子を打ち、万歳する、子どもの頃のような動作が対象者の緊張や不安を解いたため発言や笑顔が増えたのではないかと考える。その結果、笑いヨガ実施後の感想では「楽しかった」、「面白かった」「最高」などの肯定的な意見が多数であり、機会があれば笑いヨガをまたしたいかの質問にも半数以上の人から「したい」と答えるに到ったと考える。よって対象者の多くが、笑いヨガで楽しい気分になれていたといえる。小池ら¹¹⁾は介護予防プログラムにおいてレクリエーションプログラムが「楽しみ」の要素として対象者の運動意欲を向上させるのに効果的であるということ述べており、笑いヨガは、その「楽しみ」を提供するレクリエーションの一つになりうるだろう。

表1 笑いヨガの感想・意見

Q1 笑いヨガはどうか 発言内容	
・楽しかった	(n=9)
・いいこと	(n=7)
・面白かった	(n=5)
・笑った	(n=3)
・まあまあ、あんなもん	(n=3)
・最高	(n=2)
・面白くなかった	(n=2)
Q2 心身になにか変化はあったか 発言内容	
・暑くなった	(n=7)
・汗が出た	(n=4)
・特になかった	(n=4)
・ほっとした気持ちになった	(n=2)
・すっきりした	(n=1)
・体全部ほぐれた	(n=1)
・心が豊かになった	(n=1)
Q3 元気教室に笑いヨガを取り入れたらどうなると思うか 発言内容	
・会話が増える	(n=5)
・いいこと	(n=3)
・雰囲気緩和になる	(n=1)
・緊張がほぐれる	(n=1)
Q4 笑いヨガは家でもできそうか 発言内容	
・おかしくなったと思われる	(n=8)
・できない	(n=7)
Q5 笑いヨガをする機会があればまたしたいか 発言内容	
・したい	(n=22)
・したくない	(n=1)

nは発言者数

(2) 社会的効果

挨拶ラフター2は対象者同士や対象者と研究者でペアになって向かい合って行うエクササイズで、プログラムの中で最も会話や発言、笑顔が多かった。また、笑いヨガは家でもできるかという質問に「おかしくなったと思われる」、「できない」という意見が聞かれた。これらより笑いヨガは、個人で行うよりも集団で行うエクササイズのほうが楽しめると考えられた。横山ら¹²⁾も集団で共同して行う運動プログラムの方が個別運動群よりも、活動の自己評価、楽しさ、達成感、満足感、および有能感などの精神面での有効性を報告している。対象者からも「笑いヨガを元気教室にとり入れると会話が増える」などの肯定的意見が聞か

れており、集団でのプログラムとして回数を重ねていくことによって、他者と関わる頻度が増え、会話が増えることで、人と人の距離を縮め、社会的な相互作用を促進する効果が期待できる。その結果、集団の凝集性・仲間意識を強める効果につながっていくと予測される。つまり、笑いヨガプログラムを同一集団において継続的に実施していけば、グループ内の雰囲気や和らげ、グループの親睦を深め、活動の継続つなげる可能性が期待できる。

4.2 介護予防事業における笑いヨガ導入の意義

(1) 笑う機会提供の場として

笑う機会の多い人は全体の60%、少ない人は40%であった。笑う機会の多い人は、友人や家族などの会話で笑う機会があると回答した。笑う機会の少ない理由には友人に会う機会が少ない、一人暮らし、一人暮らしではないが日中一人であるなど他者と関わる機会が少ないことが挙げられた。インタビューでも「普段一人であるから笑うことがない」という意見や「家族がいても大人ばかりで笑うことがない」との意見が聞かれた。反対に、ひ孫と一緒に暮らしている人は普段よく笑うとの声が聞かれた。これらのことから、笑う機会には世帯構成や他者・社会との繋がりが関係していると考えられる。同窓会中には「久しぶりに笑った」といった声が聞かれた。杉浦ら¹³⁾は要支援・軽度要介護高齢者に対し集団リズム運動を行うことで、SF-36のほとんどの項目で改善傾向が得られ、高齢者における社会的孤独感の解消が期待できると述べている。本研究でも介護予防事業は身体機能の維持向上を目指すだけの事業ではなく、社会との繋がりが希薄になりつつある高齢者の社交の場としての役割があると考えられた。さらに笑いヨガなどの笑うことのできるレクリエーションを介護予防教室に取り入れることで、普段笑う機会が少なくなりつつある高齢者の笑う機会を提供することも重要であると考えられる。

(2) 二次予防に係る対象者に笑いヨガを導入することの妥当性と課題

二次予防に係る対象者に対するレクリエーションとしての笑いヨガは、初めてにも関わらず1名以外はついていけていたことや「簡単だった」などの発言が聞かれたことから二次予防に係る対象者にも易しい内容であったと考えられる。しかし、初めてのため「順番が覚えられない」や「慣れるまでは慌てる」などの発言もあった。そのため、

初めてでも間違えずに行えるよう動作や順番を視覚的教材で示し、進め方・説明方法を丁寧にしていく必要がある。

笑いヨガに否定的な意見もあったことに関しては、意識的な笑いだけでなく、レクリエーションの中にジョークやユーモアを交えて進行し、自然な笑いも同時に起こるような工夫を加えることも必要であったと考える。

また、笑いヨガを行うときの人数に関しては、今回施設によって参加者に2～11名とばらつきがあった。グループの雰囲気や2名と11名のグループとで比較すると盛り上がりには明らかな差があり、人数の多い方が盛り上がった。笑いヨガを実施する際は最低4～5名程度の人数が必要なのではないかと思われた。

今回の試みを踏まえて、今後は人数やプログラムの構成、進め方などを工夫していく必要がある。

4.3 本研究における限界

本研究では、施設により笑いヨガ参加者が多いところで11名、少ないところで2名と人数にばらつきがあったため、ばらつきをなくして、一定の人数で実施し、その結果から考察を深める必要がある。今後は、実施群のみならず、コントロール群を設定して有効性を検証していきたい。

5. おわりに

笑いヨガは楽しい気分をもたらし、同一集団において継続して実施していくことによって、グループ内の雰囲気や和らげ、グループの親睦を深めて継続していく可能性が期待できることが示唆された。今後、プログラムの構成や参加者の人数の違いによる効果の比較などを検証し、よりよいレクリエーションとなるよう工夫していくことが課題である。

謝辞

本研究の実施に際し、ご協力戴きました参加者の皆様、施設の職員の皆様ならびにA市役所の保健師・職員の皆様に心から感謝申し上げます。

利益相反状態の開示

利益相反無し。

引用文献

1) 高橋清武, 岩瀬真生, 高橋秀俊他: クロスオーバー

研究による笑いのNK活性上昇効果の検討, 臨床精神医学, 33 (12), 1599-1607, 2004.

2) 天野一夫: 笑い与健康 アンケート調査報告も含めて, 人間の医学, 42 (4), 33-44, 2007.

3) 中島英雄: 笑いのもつ力 笑いの医学的効果, ふれあいケア, 16 (10), 773-779, 2010.

4) Toda M., Kusakabe S., Morimoto K.: Effect of laughter on salivary endocrinological stress marker chromogranin A, Biomed Res, 28 (2), 115-118, 2007.

5) 吉野慎一, 中村洋, 判治直人他: 関節リウマチ患者に対する楽しい笑いの影響, 心身医学, 36 (7), 559-564, 1996.

6) 大平哲也, 広崎真弓, 今野弘規他: 笑い・ユーモア療法による認知症の予防と改善, 老年精神医学雑誌, 22 (1), 32-38, 2011.

7) 福島裕人: ラフター (笑い) ヨガの効果に関する基礎的研究, 笑い学研究, 15, 56-63, 2008.

8) 小海宏之, 岡村香織, 岸川雄介他: 回想法観察評価尺度作成の試み, 老年精神医学雑誌, 19 (1), 61-69, 2008.

9) 笑いヨガ協会販売: DVD「一人でできる笑いヨガ」日本語吹き替え版.

10) ラフターヨガ・ジャパン: <http://laughteryoga.jp/>

11) 小池和幸, 高橋義輝, 橋本実: 介護予防教室における目的別レクリエーションプログラムの開発と効果に関する研究, 仙台大学紀要, 41 (1), 57-66, 2009.

12) 横山典子, 西嶋尚彦, 前田清司他: 中高年における運動教室への参加が運動習慣化個人的要因に及ぼす影響 - 個別運動実施プログラムと集団実施運動プログラムの比較 -, 体力科学, 52 suppl, 249-258, 2003.

13) 杉浦令人, 櫻井宏明, 和田弘他: 要支援・軽度要介護高齢者に対する集団リズム運動が心身機能にもたらす効果, 理学療法科学, 25 (2), 257-264, 2010.

**“Laughter Yoga” for Participants of Long-Term Care
Prevention Project
Introduction of “Laughter Yoga” Program and Evaluation by
participants**

Hikari MATSUMOTO, Tomomi TANIGUCHI, Hikari YAMAGISHI,
Kayoko KAWABATA, Sachiko TAKAMI, Sachiko KAWABATA,
Seiko ABURANO, Junko NAKAMICHI, Hiromitsu KOBAYASHI

Abstract

We implemented a laughter yoga program for participants of a long-term care prevention project and report a summary of the program and remarks of the participants. The participants included 34 community-dwelling elderly people (aged 80.9 ± 4.9 years). The laughter yoga program consisted of different types of spontaneous laughter (Calcutta laughter, 1m laughter, greeting laughter, and greeting laughter 2), hand clapping, and deep breathing. The frequency of participant remarks and jokes increased during the program. In particular, remarks and conversations were most common during greetings laughter 2, in which the participants faced each other. In the group interview conducted after the completion of the program, there were a lot of remarks such as “I had fun” and “It was interesting.”

Keywords Laughter Yoga, Long-Term Care Prevention Project, Group interview