



「笑う」から健康になる! 「笑う」から幸せになる! ～笑いと姿勢リセットからつながる健康の輪～



今回ご紹介するのは、60歳で「笑いヨガスタジオ」を起業され、「笑い」と「適正な姿勢」の体験を通じて、こころとからだをリセットする指導を行っていらっしゃる松下いづみさんです。

Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

3人の子育てをしながら、共働きで一級建築士として企業に勤めていたのですが、更年期を迎えた頃、夫の単身赴任と仕事の責任等の影響で精神疾患に罹ってしまい、仕事を続けられなくなりました。その後、家族の支えもあって少しずつ回復していったのですが、ジムでの運動を始めてから、ストレッチとの出会いにより、姿勢がリセットされ、疲労が溜まりにくく動きやすいからだの使い方を習得することができるようになりました。そして、ほとんど運動経験のなかった59歳の私が、何とフルマラソンを走れるようにまでなったのです。

ストレッチの次に出会ったのが「笑い」でした。練習不足で参加した増田明美杯ハーフマラソンの時、沿道で応援してくださる市民の皆さんの温かい声援や笑顔に促され、苦しい顔ではいけないと口角を上げ笑顔で走ることに一生懸命になる自分がありました。結果、楽しく完走することができ、「笑顔」「笑い」の持つ凄いパワーを実感したのです。



(マラソン完走後、増田明美さんとの記念の一枚)

そして私は、健康寿命を延ばすお手伝いがしたい!と思い、「笑いヨガ」と「パーソナルストレッチ」を学び、起業することを決めました。その時、健康管理や予防医学の正しい知識を習得することが必要不可欠であることに気づき、「健康管理士」の資格取得にチャレンジしました。健康管理士の6冊に及ぶテキストから通信教育で学び資格試験に挑戦できる仕組みは、不動産関連の国家資格はいくつか持っているものの、シニアの異業種からの挑戦にはとても学びやすい内容でした。少し時間はかかりましたが、通信講座の間にスクーリングの養成講座に参加することでやる気のリセットもでき、試験のための勉強だけではなく知識を増やす気力を継続することもできました。試験は何回かのチャレンジで

の合格でしたが、その都度合格対策講座で学べたことが、より知識をしっかりとものにでき、今では良かったと思っています。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか? また、どのような手応えがありましたか?

笑いヨガは、世界100か国以上で行われている健康エクササイズです。呼吸運動になるのはもちろん、自律神経やホルモンの調整、高血圧予防やうつ病改善などにも効果的なのですが、表情筋のトレーニングにもなるので、何より皆さん明るく元気になります!私はさらに、様々な姿勢でのストレッチをしながら、笑いヨガを組み合わせるオリジナルの「笑とれっち」(商標登録申請中)レッスンを取り入れていて、多くの方に喜ばれています。昨年、NHKの「あさイチ」で「笑いのチカラ」が特集された際には、取材協力をさせていただく機会にも恵まれました。



(NHK「あさイチ」でのVTR出演)

レッスンをスタートする前には、必ずカルテでその方の体の状態を確認しますが、厚生労働大臣指定講座のテキストで学んだ「健康管理士」としての知識すべてが、その方の体の状態を理解しアドバイスを上で大変役立っています。また、広報のために色々な自治体にお邪魔し、大学の先生や運動指導士、栄養士の方々と一緒にさせていただきますが、自己紹介の際、笑いヨガティーチャーやストレッチトレーナーとともに「健康管理士」であることをアピールすると仕事の内容がストレートに伝わる気がしています。

Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

日頃から、ハハハハハで体が緩む笑いの呼吸法とともに姿勢のリセットを意識し、こころとからだを整えています。お陰様で疲

れも溜まりにくく毎日元気です。年に数回はフルマラソンも楽しんでます。この調子で、稼げる(笑)100歳現役を目指しています。

また、日々からだのしくみや解剖学などを勉強し、新たなプログラムの開発を考えています。その際には「ほすび」や「健康管理士のテキスト」が心強い味方になっています。具体的な指導に活かせる話題が見つかったり、自分のレッスン内容の健康効果を実証できたりするので、自信や原動力につながり助かっています。



(「笑とれっち」レッスンの様子)

Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。

日本が超高齢社会にどんどん進んでいく現状は避けて通れません。財政面からも、医療費・介護費の削減は国家レベルでの重要課題です。

何らかのからだやこころの不具合が気にかかるくらいの時、例えば、歩いた後ひざや腰に違和感が出る、夜眠りにつくとき時間がかかる、なんだかやる気がなく集中力がでない、肩こり首こりがつづく等々、そこで放置せず、生活を見直すことにより10年先の自分が違ってきます。健康管理士として、このようなお悩みを持つ方々を一人でも多く元気にしたい。そして、笑いヨガや姿勢リセットが、とても楽しく健康になれることをたくさんの方に知っていただきたいと思っています。「笑いは健康の源」です。これからも企業や自治体、学校などにどんどんアプローチして、笑いと健康の輪を広げていきたいです。



(会員の皆さまと最高の笑顔で)