

ふくおか都市圏

モリタゴルフ

▽都市圏総局

〒810-8721 福岡市中央区天神1-4-1
☎092(711)51-4
FAX092(711)61-4
メールアドレス

tiiki@nishinippon.co.jp

▽博多まちなか支局
☎092(273)21-2
FAX092(291)21-2

▽福岡東支局
☎092(671)01-0
FAX092(671)01-0

▽粕屋支局
☎092(938)41-4
FAX092(938)41-4

▽福岡西支局
☎092(892)31-3
FAX092(892)31-3

▽筑紫支局
☎092(922)31-3
FAX092(922)31-3

▽宗像支局
☎0940(36)21-2
FAX0940(36)21-2

▽前原支局
☎092(322)21-2
FAX092(322)21-2

▽朝倉支局
☎0946(22)21-2
FAX0946(22)21-2

高齢者のライブ会場のよう
な一体感だった。

2月上旬、福岡市内のショッピングモール。自らの掛け声に合わせて、お年寄りたちが作り笑顔のまま「ハッハ」と大きく息を吐く。左右の腕を前後反対に回す「脳トレ」を促すと、混乱した人たちの「間違い笑い」の連鎖が起きた。両手を上げてライオンのまねや、インド式のあいさつ「ナマステ」のポーズを繰り返し、作り笑顔が心からの笑顔に変わっていく。「作り笑顔に引っ張られて脳が前向きになり、他人の行動につられるミラーニューロン(神経細胞)も働いて、好循環が生まれる。笑いヨガは現場の科学です」

「体内シヨキング」と言われるインド発祥の笑いヨ

健康運動指導士で笑いヨガティーチャー



さとう よしひさ
佐藤 昌久さん(49)

＝筑紫野市

高齢者に笑顔の連鎖



ガ。日本笑いヨガ協会(東京)認定の「笑いヨガティーチャー」で、健康運動指導士でもある。企業や自治体での講演やセミナーは年間220件に上る。

福岡大体育学部(現スポーツ科学部)時代。論文執筆は苦手だったが、学生に任された高齢者ストレッチ教室は、指導が分かりやすいと評判になった。「どうしたら目の前の人の行動を変

えられるか、現場目線に興味を持った」
同大大学院を卒業後、自治体施設のインストラクターとしてメタボの改善指導などに取り組んだ。18年間勤務し、2011年に独立。

この時期、雑誌で笑いヨガの存在を知った。日本の第一人者の高田佳子さんから指導を仰ぎ、衝撃を受けた。「こんなに体幹筋と表情筋を使うのか」。13年に上級資格を取得。後進育成にも

力を注ぎ、教え子は九州各地で30人を超える。

高齢者向け講座を開く
中、気がかりなのは参加者の大半が体力に自信がある人で、運動をした方がよい病弱な人はあまり見かけない。「笑いヨガは肩が上がらなくても膝が痛くても有酸素運動ができる。元気な人とそうでない人との懸け橋になりたい」(前田倫之)