

# 健康寿命の延伸を目指した 「脳いきいきクラブ」

～笑いを取り込み“ストレッチ&脳トレ”で  
地域の仲間づくりを展開中！～

2024年12月7日  
第7回アドバイザー活動支援講座

「脳いきいきクラブ」代表  
下田 陽子（鹿児島県鹿児島市）

## 目次

1. 脳いきいきクラブ発足とAD取得のきっかけ
2. 活動の概要
3. クラブの紹介
  - 3-1. キャッチフレーズ
  - 3-2. 目的
  - 3-3. 特徴
  - 3-4. 展開
  - 3-5. 笑いを取り込んだきっかけとその効果
  - 3-6. (実践!!) 「ナマステ笑い」「笑いヨガの手拍子と掛け声」を・・・一緒に
4. おわりに

## 1. 脳いきいきクラブ発足とAD取得のきっかけ

時期	内容
2020年10月～ 2021年3月	鹿児島市高齢者福祉センター <b>与次郎</b> にて「ストレッチ」の無料講座を受講
2021年4月～	鹿児島市高齢者福祉センター <b>与次郎</b> の自主クラブ「脳いきいきクラブ」発足
2021年4/25付 南日本新聞にて	<b>健生アドバイザーとして地方のサロンで活躍されている方を知る</b>
2022年2月	<b>健生アドバイザー資格取得</b>
2023年7月～	鹿児島県健康生きがいづくりアドバイザー協議会「脳活性化教室」発足 会場:鹿児島市勤労青少年ホーム(1F和室)



3

## 2. 活動の概要

項目	概要
名称	脳いきいきクラブ
会場	鹿児島市高齢者福祉センター <b>与次郎</b> 3F 和室
日時	毎月第1・第3水曜日 午前10時～12時
対象者	施設の規約により 鹿児島市在住の65歳以上の方
人数	16名(和室に椅子を置くスタイル)
参加費	500円/月(コピー・資料代含む) 年会費として6,000円(4月・10月の2回に分けて徴収)
運営	会員の自主運営:会則に則り運営する
参加者募集	口コミのみ(部屋の関係で16名位がMAX)
剰余金	・会費は原則として年度を越さない ・バスレクリエーション(食事代・入場料等)



脳いきいきくらぶ活動中のメンバー



ハイポーズ! 終了直後の笑顔

### 3. 笑いを取り込んだ「脳いきいきクラブ」

#### 3-1. キャッチフレーズ

脳が喜び、みんなで楽しむ  
「脳いきいきクラブ」

#### 3-2. 目的

健康寿命延伸を目標として  
心身の活力の低下を防ぐため  
のストレッチ&脳トレ

#### 3-3. 特徴

- ① 笑いヨガ体操に始まり、笑いヨガ体操に終わる
- ② 「私の出番」(学習タイム) 設置。  
1人あたり20～30分自発的に発表・発言する場あり。これまでに趣味の野菜・花づくり、俳句作り、折り紙・お手玉等を各自が披露。大切なコミュニケーションの場のひとつ。

5

#### 3-4. 展開 (休憩を含む120分)

項目	テーマ	内容
導入 7～10分	ご挨拶 本日の予定	1. ナマステ笑い～「ハハハ～」 2. 笑いヨガ体操(がんばるぞ～!! コール)
展開 100分 休憩含む	マッサージ& ストレッチ	・血流を促すマッサージ(耳・唾液腺・動脈)マッサージ ・ベロ回し体操、わっはっは体操(パタカラ競争⇒ハヒホ笑い⇒肩回し早口ことば)
	学習タイム (私の出番)	1人あたり～20分～程度 自発的に発表・発言する場
	休憩	
	ストレッチ& 脳トレ	ストレッチ&脳トレ(人気のあるもの!) 1. ストレッチ 2. 脳トレ ・指体操:ひとり指折りゲーム、グーパー体操、ひとりジャンケン ・タッチ体操:鼻&耳タッチ、すりすりトントン ・パズル・ゲーム:正方形パズル、六角セブンパズル、数独、お手玉遊び、カタルタ手袋で足し算・引き算、色読みゲーム(脳トレテキストより)etc ※カタルタ:鹿児島市出身者の発想でつくられたもの!
結び 5～7分		1. 次回の予告 2. 笑いヨガ体操(やった～!! コール)

6

早口ことば1

**赤パジャマ**

**青パジャマ**

**黄パジャマ**

7

早口ことば2

**となりの客は**

**よく柿食う客だ**

8

早口ことば3

かえる ぴよこ ぴよこ

三(み) ぴよこ ぴよこ

あわせて ぴよこ ぴよこ

六(む) ぴよこ ぴよこ

早口ことば4

交響曲

歌曲

協奏曲

10

# 消防車

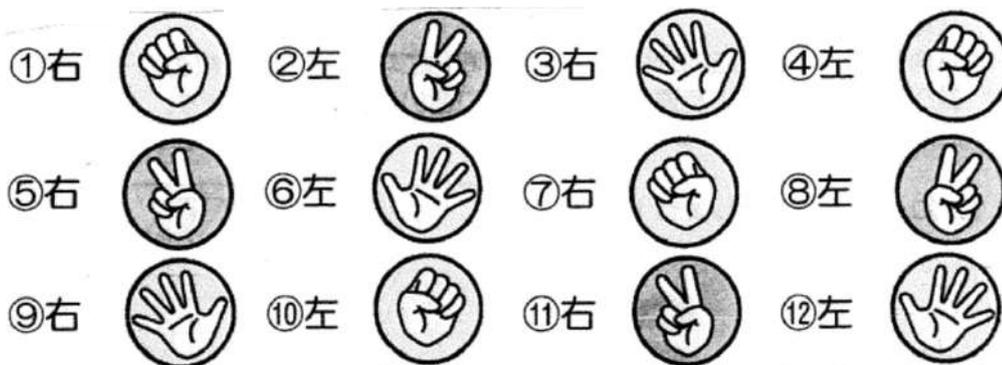
# 清掃車

# 散水車

11

## 指体操 1

□ウォーミングアップ



12

## 指体操 2

- ①両手で同時に「グー」「チョキ」「パー」の順に繰り返す。
- ②「チョキ」を 右手と左手で入れ替える



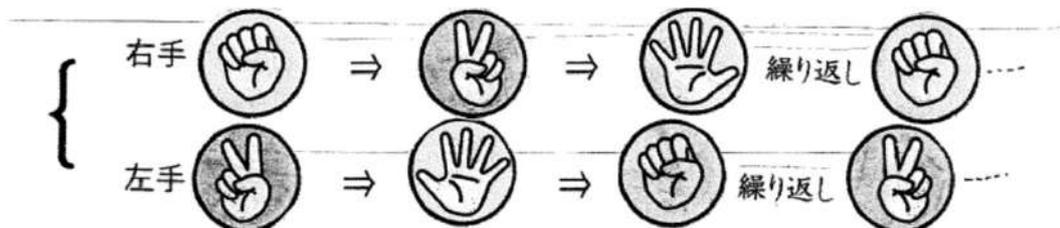
13

## 指体操 3

### □ひとりじゃんけん (右手と左手で じゃんけんぽん )

右手をグーに、左手をチョキにした状態から、右手はグー・チョキ・パーの順に、左手は、チョキ・パー・グーの順にずらしてゆく。

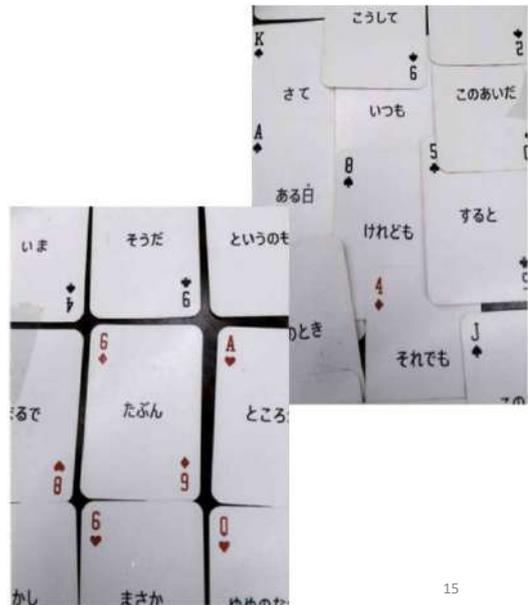
初めは、右手に、グー・チョキ・パーと声掛けし、ゆっくりやるとやりやすい



14

## カタルト

おや!、けれども、ふと、そこで、ある日、まるで、次の日  
しばらくして、いっぼう、また、さあ、とおくのほうで、というも  
ところで、なんだか、たぶん、どうやら、それから、でも、そこへ  
ところが、どうか、そのあと、しかも、だから、こうして、しかし  
きょう、ふゆのはじめ、このあいだ、ゆめのなかで、とつぜん、じつは  
せっかく、そして、夜になると、さて、もし、むかし、いま、そのとき  
そういえば、夏のおわり、もちろん、ときどき、そうしたら、きっと  
このまま、まさか、そうだ、それでも、そのよる、いつも、すると



15

### 3-5. 笑いを取り込んだきっかけとその効果 ①

- クラブを立ち上げたとき、導入に迷いがあった。

<アイスブレイクの必要性>

- ひとり暮らしでおられる人が突然知らない人の中に入ってきてもすぐには笑えない。楽しくもないのに「笑う」ということは難しい。

- そんな時、財団広報誌「季刊：いきがい」の新刊紹介で、京都健康生の田久朋寛（AD）著「健康生きがいづくりに役立つ笑いの力」と笑いヨガの1日講習に出会った。

- 皆の中で笑う体操をすることで、相手の笑顔を見て引っ張られていき、自らの笑顔が作れるということを体験・体得した。

16

### 3-5. 笑いを取り込んだきっかけとその効果 ②

- 笑いはナチュラルキラー(NK)細胞が活性化され免疫力アップも期待できるし、ストレス解消にも効果が期待できることを学んだ。
- また、笑ったふりでも、本当に笑っても、得られる効果は同じらしい。

笑いを取り込んだことで心と体がほぐれ、知らない人とのつながりができるとともに、仲間意識が強くなっていく・・・

笑いは、まさに「人間関係の潤滑油」だと感じている。

17

### 3-6. 一緒に「ナマステ笑い」「手拍子・掛け声」をやってみましょう！



#### ナマステ笑い

- 両手をしっかり押しあい
- お互いに目を見つめあい  
お辞儀をしながら  
「ハハハ・・・」と  
ご挨拶

18

## 3-6 .

### 笑いヨガ体操に必要な手拍子と掛け声

ホッホッハ・ハ・ハ      ホッホッハ・ハ・ハ（2回）

イエーイ!!

コール(例)⇒手拍子2回

頑張るぞコール⇒(頑張るぞー!)(頑張るぞー!)  
いいぞコール⇒(いいぞー!)(いいぞー!)  
やったコール ⇒(やったー!)(やったー!)

イエーイ!!

19

## 4. おわりに

- 昨年7月に鹿児島県健康生きがいきづくりアドバイザー協議会で「脳活性化教室」を立ち上げました。
- 会場は鹿児島市の公共施設、鹿児島市勤労青少年ホーム。
- 内容は「脳いきいきクラブ」に準じたもの。2年目を迎えました。

- クラブを立ち上げ口コミで仲間が増えていくのは大変喜ばしい事ですし、**クラブの存在は自らの生きるバネ。私自身のフレイル対策の一環となっていることは確かです。**

- 課題もあります。
- **後を引き継ぐ指導者がいないことです。育成に力を入れてはおりますが、時間がかかりそうです。**

20

