

## 家族介護者教室 テーマは「笑って元気・リフレッシュ! 笑いの輪でつながろう!」

今年度より藤沢市委託事業の「家族介護者教室」を当院でも実施させていただくことになりました。

この事業は、「介護(に携わる)者」の介護技術・知識力向上や心身のリフレッシュ、介護者同士の交流の場を持つことにより介護者の負担を少しでも軽減して欲しいというものです。

今回、当院ではリフレッシュ重視で『笑いヨガ』を行いました! 皆さん、『笑いヨガ』をご存じですか? やったことがありますか? ドキドキします。さあ、いよいよはじまりです! インтроから講師の方の笑い声の大きさに圧倒されます。最初にご挨拶したときからは想像もできない、ものすごい笑いパワーです。

笑いヨガではとにかく「笑い」ます。笑いヨガリーダー(講師の方)が作るストーリーに合わせた様々な動きやゼスチャーをお腹の底から大きな声で「笑い」ながらおこないます。例えば…講師「動物園に行きましょう。何に乗って行く?」

参加者「飛行機!」→笑いながら飛行機で飛ぶ動きをします。

「飛行機笑い」というそうです。

講師「あ!! ゴリラだ!」→ゴリラのようにドラミングしながら笑います。「ゴリラ笑い」というそうです。などなど。

そういえば「自分の着ている鎧をはずして脱ぎ捨てて指からビームを出して壊す」という動きを笑いながらおこなうというものもありました(笑)。お互いの目を見ながら笑い、一つの動きの終わりには手拍子をいれながら「イエーイ」とバンザイします。そんなことをつづけていると一体感もでてきます。素晴らしい! 途中、休憩や水分補給などをおこないながら、約80分間、参加者皆さん笑い通しました! 結構疲れました。

交流タイムには感想を。「笑うって素晴らしい~!」「嫌なことを忘れて笑うことができました~!」笑いヨガをやった後だと、交流もスムーズにいくようで、お茶菓子も話も進みます。こんな素敵な機会をもっと増やしていければ、と感じました。今回、参加された方々のリフレッシュにつながれば幸いです。



笑いの輪でつながりました!