



笑いと健康

~良い睡眠を得るための コツと笑いの効果~

日時

令和6年 5 月 24 日 (金)
10:00~

場所

岩代総合文化ホール

講師

福島県立医科大学
教授 大平 哲也 氏

申込

各連絡員さん又は、旭・新殿・
岩代公民館へ直接お申し込みください

〆切
5月15日
水曜日

一度体験してみませんか!?

楽しい和を作りませんか



※給水用飲み物・**上履き**をご持参ください。

※開講式後講演会を開催いたします。

お問合せ 岩代公民館 担当：渡邊 55-2260

ねえねえ



講師プロフィール



大平 哲也 (おおひら てつや)

- ・ 福島県立医科大学 医学部疫学講座 主任教授
同 放射線医学県民健康管理センター健康調査支援部門 部門長
同 健康増進センター 副センター長
- ・ 大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学 招へい教授
日本笑い学会 理事

○略歴：

福島県いわき市生まれ。1990年福島県立医科大学医学部卒、1999年筑波大学大学院医学研究科博士課程修了後、大阪府立成人病センター診療主任、大阪府立健康科学センター主幹兼医長、ミネソタ大学疫学・社会健康医学部門研究員、大阪大学医学系研究科准教授を経て現職。専門は疫学、公衆衛生学、予防医学、内科学、心身医学。

循環器疾患をはじめとする生活習慣病、認知症などの身体・心理的リスクファクターの研究、心理的健康と生活習慣との関連についての研究、及び運動、音楽、笑い等を始めとする効果的なストレス解消法についての実践的研究を行っている。これまで、NHK総合テレビ「あさイチ」「ためしてガッテン」「おはよう日本」、NHK eテレ「あしたも晴れ！人生レシピ」、NHKラジオ「ごごカフェ」、日本テレビ「news every」、CBC放送「健康カプセル！ゲンキの時間」等に出演し、笑い与健康のデータを提示している。近著に「感情を毒にしないコツ」（青春新書インテリジェンス）、「1日1回！大笑いの健康医学」（さくら舎）。