



第1回「笑い与健康」講演会ポスター



立川らく朝氏  
医師・落語家  
立川談志一門、「健康落語」で全国を公演。



大坪公子氏  
東都医療大学設立準備委員  
三軒茶屋病院院長、医療法人社団全任会理事長をはじめ多くの役職を兼任。

6月2日 を第1回として、全6回行います。毎回多彩なゲストを招いて健康トークを願っています。第1回はプリンセス天功さんです。

講演会を開催します！

立川らく朝氏が健康落語を披露します。また、専門医もお招きし、認知症や糖尿病、高血圧症などの講演会も行います。第1回は東都医療大学設立準備委員で三軒茶屋病院院長である大坪公子先生の「メタボリック・シンドローム 健康でいきいき楽しむために」を予定しています。

これまで50年間お笑い作りに携わってきましたが、数年前から、私は人間の自然治癒力の可能性、笑い与健康の関係に注目するようになりました。笑いが社会生活を健康に送るために重要な役割を持っているとの指摘もあり、笑い医療を結び付け、笑いの新しい方向性を探っています。

今回は、お笑いだけでなく、専門医の先生にも講演をいただく予定です。多くのかたのご来場をお待ちしております。

「笑い与健康講演会」総合プロデューサー  
笑い与健康学会会長 澤田 隆治



さわだ・たかはる  
「花王名人劇場」などを立ち上げた、漫才ブームの仕掛け人。現在もさまざまなお笑い番組に携わる、お笑い界のドン。そのほか、「ズームイン！朝！」など、テレビやイベントの新企画に意欲的に取り組んでいる。また、帝京平成大学の教授としても活躍している。

ここ数年、人々の健康観は単に長生きするということから、生きがいを持って前向きに人生を楽しむことに変化しています。



深谷市長 新井 家光

私は、生活の中で「笑い」が日常化することこそ、健康づくりに欠かせないことと考えます。普段何気なく笑っていることが、実は健康な生活につながっていることを、市民の皆様へ改めて関心を持っていただこうと考えました。そこで、市では今年度、「笑い与健康」と題した全6回にわたる講演会を開催します。是非多くの皆様にご参加いただきたいと思います。

# 特集 笑い与健康

「笑い」は健康づくりの第一歩！

笑いは健康の源（みなもと）

少子高齢化の進展に伴い、人々の健康観は、単に長く生きるといった量的な条件から、生きがいを持って前向きに人生を楽しむという、質的な条件へと変化しています。さらに、充実した仲間づくりや地域環境づくりを高めることも求められています。

最近では、笑いについて、多方面で研究が進み、免疫活動を行っているナチュラルキラー（NK）細胞が、笑いによって活性化すると

いわれています。そのほかに、笑うことによって、「腹筋や横隔膜が鍛えられ、便秘が改善される」、「ストレスが解消され、血圧が低下する」、「人間関係を円滑にし、仕事の率がアップする」、「肉を心地よく使え、よい疲れを導き、よく眠れる」など、効果が期待できるようです。「笑い」は、無理なく継続できる、健康づくりの第一歩といえるかもしれません。

トークライブ ゲスト



第1回（6/2）の参加方法

入場料：無料（要整理券）  
整理券は5月7日 から市役所本庁舎総合案内、保健センター、各総合支所福祉健康課、各公民館で配布します（整理券の交付は、一人2枚までとさせていただきます）。

定員：第1回は1,100人  
第2回以降の募集は改めてお知らせします。

## 「笑い与健康」健康トークライブ出演予定

回	とき	健康トークライブ	ゲスト	会場
1	6月2日	各回共に 午後1時開場 午後1時30分開演	プリンセス天功	深谷市民文化会館 大ホール
2	7月23日		昭和のいる・こいる	深谷市民文化会館 小ホール
3	9月27日		ザ・ニュースーパー 渡部又兵衛	深谷市民文化会館 小ホール
4	11月3日		堺すすむ	深谷市民文化会館 小ホール
5	平成20年1月26日		ナポレオンズ	深谷市民文化会館 小ホール
6	2月23日		ゆーとぴあ	深谷市民文化会館 小ホール

問い合わせ 深谷市保健センターへ  
（57511101）へ