

「きもちいい生活習慣で地域づくり」



～笑い・運動・アロマ・音楽などを取り入れた生活習慣×地域活動～

日時 平成27年1月24日（土）13：30～14：30
場所 福崎町商工会 2階多目的ホール
 申込不要（どなたでもお越しください。）



笑いや運動、アロマや音楽など、生活の中に「きもちいい活動」を取り込んでの地域づくりを提案する講演会を、福島県立医科大学の大平教授を福崎町にお招きして開催します。

毎日のよい生活習慣で免疫力をあげることで、身体機能の向上や認知症予防など様々な効果が期待できます。また、それを生活の場である地域で実践することで、より確実な定着を図ることができます。あなたの生活習慣に新たな活動をとりいれてみませんか？



講師プロフィール 大平 哲也（おおひら てつや）

福島県立医科大学部免疫学講座 主任教授
 福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター疫学部門 部門長
 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

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。

専門は公衆衛生学、疫学、予防医学、内科学、心身医学。

循環器疾患をはじめとする効果的なストレス解消法についての実践研究を行っている。

これまで、NHK総合テレビ「あさイチ」で『肩こりとストレスの関連、笑いの効果について』、テレビ朝日「モーニングバード」で『笑い与健康の関連について』のデータを提示した。

主な著書等

○心身症の診断と治療、心療内科 新ガイドラインの読み方（分担執筆）○地域における循環器疾患の疫学研究と予防対策の発展（分担執筆）○健康おおさか21ストレス小読本「ストレス予防・対処マニュアル」（編・著）○平成15～16年朝日新聞大阪版木曜朝刊に「大平哲也のストレス発散塾」を掲載○平成24～26年「公衆衛生」誌に笑い与健康をテーマに掲載中 他多数