

講座番号  
9

## 『笑い』は笑いごとではない ～健康にとっていい『笑い』とは何か？～

概要

古くは旧約聖書のなかに「喜びを抱く心はからだを養うが、霊(心, 気持ち)が沈み込んでいると骨まで枯れる(箴言17章22節)」とあるように、心と身体が相互に影響し合うことが経験的に知られてきました。この講座では、糖尿病患者に対して行なった「笑い」の効果を中心に「笑い」と健康との関連について行われた科学研究の成果について解説します。

テーマ

- 人は生まれながらに笑える
- 笑うから幸福なのだ
- 「笑い」と血糖値調節
- 「笑い」と免疫細胞活性の調節
- 「笑い」と遺伝子の働き

日時

6月21日 | 土曜日(全1回) | 10:55～12:25(90分) | 予備日:6月28日(土)

受講料

一般:2,000円 | 在学生:1,000円

教材費

なし

定員

25名

持ち物

筆記用具

講師

**大西 淳之** 東京家政大学栄養学部教授(管理栄養学科)

博士(学術)。【専門】生化学, 心身健康学。【担当科目】生化学実験, 栄養生化学実験, 生化学概論。【主な著書】四訂生化学(Nブックス, 建帛社), 生化学の基礎(建帛社), 三訂栄養と健康(建帛社)。【所属学会】人体科学会, 日本栄養・食糧学会。

