## 第56回日本薬剤師会学術大会 県民公開講座

## 健康と笑い

~人生 100 年時代 楽しく・おもしろく~



令和5年9月18日 月曜(敬老の日祝日) 午後2時~3時30分 1時30分開場 和歌山城ホール 大ホール 入場無料 (先着900名様) 皆さん!笑っていますか?

昔から「笑いは百薬の長」、「笑いに勝る良薬なし」と言われ、笑いの効用は医学的にも証明されています。

幸せだから笑うのか。笑うから幸 せになるのか。どうやら、笑うから 幸せになるようです。

無理やり顔で笑わなくても、こころが笑えば自然と顔が笑います。また、脳が笑えば自然と顔が笑います。「顔が笑う・こころが笑う・脳が笑う」この笑いの循環が、こころをご機嫌にして今を生きる活路となります。

今回は、是非、笑いの不思議な力をご笑味ください。

中井宏次氏(薬家きく臓) 薬剤師 NPO 法人健康笑い塾<sup>®</sup>主宰 日本笑い学会理事 岡山大学非常勤講師

1970年製薬会社に入社。50歳の時ガンを患い、それを機に、笑いは免疫力を上げることや笑いの不思議な力に興味を持ち、「残りの人生『笑い』で社会貢献を」と一念発起。2007年「NPO法人健康笑い塾」を設立。笑い(ユーモア)の重要性(楽しさ)を啓蒙し、「笑いとしあわせ」を全国に届けている。

主催:公益社団法人日本薬剤師会 共催:一般社団法人和歌山県薬剤師会