

**「新・笑い与健康 講演会」・全国縦断シリーズ第7回目(2014.2.15)協賛
 (株)春陽堂書店 書籍案内**

	<p>高田佳子 (日本笑いヨガ協会代表) 著 四六判 ソフトカバー 180頁 価格 1000円 + 税 ISBN978-4-394-90311-6 C0095</p> <p>ヨガを通じ、ストレスとじょうずに付き合うコツを覚えて、ボケない脳を作りましょう。「笑いヨガ」は血流をよくする、笑いの健康体操です。医療、福祉の現場でさまざまな取り組み方が実践されています。著者は「日本笑いヨガ協会」の代表。ヨガ養成講座、リーダー養成を全国各地で実施。 笑いヨガで脳にタツプリ酸素を送り、心身とも健康になりましょう。</p>
	<p>昇 幹夫 (医師) 渡辺 雅美 (栄養士) 共著 四六判 並製 本体 1300円 ISBN978-4-394-90291-1 C0095</p> <p>こころの力ぜ、なんかじゃない「うつ病」 「うつ」をただ薬を飲んで休めば治るものと考えてはいけません。薬物治療の問題点、栄養学ABC、免疫力と生活習慣。うつに効く日本古来の栄養素「ぬ」ぬか、「き」きなこ、「ご」ごま。「うつ」になった夫を支え、その症状を改善させた渡辺栄養士の体験談とレシピを多数収録。食事力で、うつ症状を内側から改善しましょう！</p>
	<p>中井 宏次 (NPO 法人健康笑い塾主宰・日本笑い学会理事) 著 ISBN : 9784394902850 本体 1200円</p> <p>薬剤師として活躍し、現在は「医笑同源」「予防笑学」の普及活動を行なう著者による一読してコミュニケーション力のアップする本！ みなさん、笑っていますか？</p> <p>【目次】 第一章 医笑同源 第二章 笑いのハーモニー 第三章 次世代の人財育成（教育とユーモア） 第四章 笑いの経営的効果（経営とユーモア） 第五章 人生は楽しくおもしろく（健康とユーモア）</p>
	<p>昇 幹夫 (医師) 著 四六版上製 本体 1500円 ISBN : 978-4-394-90269-0</p> <p>考え方を変わると人生も変わる!笑いが心と身体を強くする。麻酔科、産婦人科の専門医である著者が語る、のぼり流「非まじめな生き方のススメ」。 平成11年、卒業同期会200人中、8人が死亡という事実衝撃を受け、年間千名の出産を取扱う大病院を退職。50代の過労死寸前の働き方を改めることにした。現在、診療を行いながら「日本笑い学会」副会長として笑いの医学的効用を研究。「元気で長生き研究所」所長として全国講演活動中。</p> <p>【目次】 第1章 人生のはじめ 第2章 共育と食育 第3章 なんのために生まれたの？ 第4章 病いはもともとたたなきや 第5章 病いと向き合う 第6章 笑いの効用 第7章 人生の養生 第8章 人生のエンディング</p>