

自転車運動の効果と笑いが与える影響

京都市健康づくり講演会



京都市と本会共催の「平成22年度京都市健康づくり講演会」は、さる3月16日(水)、京都市左京区の京都会館で開催し、自転車の健康効果、また、笑顔をもたらす健康への影響について学んだ。

第1部では、「ご存知ですか自転車の健康効果 カッコよく乗ってますます元気に！」というテーマで、名古屋市立大学大学院システム自然科学研究科生体制御情報系の高石鉄雄准教授による講演。高石氏は、歩くことで得られる効果と自転車による効果を比較しながら、自転車の長所等を説明した。



第2部では、日本笑い学会理事である京都外国語大学の福井直秀教授が、「笑顔が一番、笑って健康！笑いが作る心豊かな生活」と題して講演した。福井氏は、笑うことがもっとも身近にできる健康法として、生活の中に笑いを入れ込む心がけをする重要性を説明した。