

# 落語家で医学博士 立川らく朝オリジナル 健康落語の独演会。

プログラム

◆スタンダップトーク

◆健康落語

休憩

◆健康質問コーナー

◆健康落語



電車：小田急線「成城学園前駅」下車 徒歩4分

tel:03-3482-1313

## らく朝@健康落語

4月23日(金曜日) 6月25日(金曜日) 会場：成城ホール

◆開場18時30分 開演19時◆前売2,000円 当日2,500円【全席自由】

お問い合わせ、前売り予約：(株)グリーンワールドらく朝プロジェクト 電話番号：03-6661-8832

主催：(株)グリーンワールドらく朝プロジェクト 共催：(株)テレビランド、成城ホール 協力：笑いと健康学会

<http://rakuchou.jp/>

<プロフィール>

# 立川らく朝

落語家、医師(医学博士)、表参道福澤クリニック院長  
笑いと健康学会理事、日本ペンクラブ会員



昭和29年1月、長野県に生まれる。

昭和54年、杏林大学医学部卒業。慶応義塾大学医学部内科学教室へ入局。

主として脂質異常症、動脈硬化症の臨床と研究に従事。

慶応健康相談センター(人間ドック)医長を経て、平成14年、「表参道福澤クリニック」を開設。以後、院長として内科診療にあたる。

平成12年、46才にして立川志らく門下に入門、プロの落語家としても活動を開始。

平成16年、立川流家元、立川談志に認められ二つ目昇進。

医師でもある立場を生かし、「健康落語」、「ヘルシートーク」、「健康嘸」、「健康一人芝居」という新ジャンルを開拓。

マスコミなどで評判となり全国での公演に飛び回る毎日。

また「健康情報を笑いを交えて提供する」というコンセプトで全く新しい講演会を精力的に開催。

2010年から、健康落語のブラッシュアップとネタ下ろしを目的に、世田谷区の成城ホールを拠点に独演会を開始している。

<らく朝の主な著書>・笑えば治る立川らく朝の健康一人語り(毎日新聞社)・笑いの診察室(春陽堂)他、著書、連載等多数。

<CD> ドクターらく朝のヘルシートーク&健康落語 2枚組(ショートコラム付き) 定価:3,000円(クラウン)

<立川らく朝ホームページ> <http://rakuchou.jp/>

## らく朝の「紙上健康質問コーナー」

恒例の健康質問コーナーに沢山の質問を有り難うございます。

当日舞台でお答えできなかった質問に、この場を借りてお答えしちゃいます。



**Q** にわとりは三歩歩くと忘れるそうですが、私は今、一歩歩くと忘れてしまいます。すでに、にわとりに負けています。何か良い方法はありませんか。(61歳 男性)

**A** 一歩とはまた早いんですね。忘れたことすら忘れてしまうほどの早さですよ。でもそれは記憶力が低下したからというより、関心がないから忘れるんでしょうね。「ついでに牛乳買ってきて」は忘れても、「もうビールがなくなってるわよ」なら忘れない。帰りにきつと1ダースは買って来る。そんなものです。不要な、あるいは不快な情報は無意識に削除する、というのは、ストレスを溜め込まないための自衛手段かもしれませぬ。いいんじゃないでしょうか、このままで。忘れることも、長生きの秘訣かもしれませんよ。

**Q** 冷え症で体温がヘビなみに低くて困っています。(58歳 女性)

**A** ヘビの体温を測ったことがあるんですね。でもヘビには脇の下がないから、測定が難しそうですね。冷え症でお困りの女性は多いことでしょう。身体を温める食べ物と冷やす食べ物がありますから、上手にメニューを考えましょう。またお風呂や定期的な運動などで循環を良くしましょう。とくに「足は第二の心臓」と言われるくらい、歩くのはとても良いことです。筋肉をつけることは冷えの予防にもなりますよ。それと、冷えには(のぼせにも)漢方薬がとても有効です。ぜひ一度、親切そうな専門医に相談してみましょう。

**Q** 笑いつつ痩せる方法はありませんか。(31歳 男性)

**A** 笑うと血糖値が下がります。それだけ笑うということとは、エネルギーを消費する行為なのですね。だからいつも笑っていると、自然とダイエット効果があるんじゃないでしょうか。でも「せせら笑い」は駄目。横隔膜が揺れるくらいに笑いましょう。もっと痩せたいければ、一日中、食事の最中も笑っていきましょう。笑いながらでは噛めないから、何も食べられません。絶対に痩せます。

**Q** 心が痛い場合はどうしたら良いでしょうか。(56歳 女性)

**A** 湿布をしましょう! なんてね、心に湿布があったらいいよねえ。でも湿布のように、ほんわか、じんわり、痛みを取り除いてくれるものがあれば、それを心にかぶせましょう。でも、それって、何? それは人によるんでしょうけど。何かそんなものがあればラッキーです。じゃあ、らく朝は何なのって、そうねえ、私の場合は、時間と睡眠かなあ。もうひたすら寝る。そして回復を待つ(まるで二日酔いだ)。病気でも怪我でも同じだけど、痛みって、無理しても治らない。鎮痛薬は胃を荒らすし。でも、いずれ治る時が来れば、痛みも忘れてるんだよね。心もそうなんじゃないかなあ。「いずれは治る時が来る」、それを信じていることが、きっと大切なんだと思います。