

# 大統寺寺子屋シリーズ 第6回 健康セミナー

## 「笑って健康に！」

～ 笑み筋体操でダイエットも成人病予防も！～



笑顔でもっと健康に 誰でもできる

### 笑み筋体操

講師 林 啓子先生



・ 筑波大学大学院人間総合科学研究科 助教授

日時 4月13日(金) 18時30分開講、 場所 大統寺本堂

《 林 啓子先生の略歴 》

大阪生まれ、育ちは東京。千葉大学教育学部特別教科（看護）教員養成課程卒業し、1976年筑波大学附属病院看護部に就職。その後埼玉県立小児医療センターを含め臨床看護実践はのべ14年。大阪府立看護短大、埼玉県立衛生短大、筑波大学医療技術短大、同看護・医療科学類にて看護教育にのべ14年従事する。

筑波大学大学院にて体育学修士（1981年）、博士（医学）（1999年）取得。所属学会は日本糖尿病教育・看護学会（評議員）、日本糖尿病学会、日本笑い学会、日本看護科学学会など。

現職筑波大学大学院人間総合科学研究科看護科学専攻助教授。専門領域は成人看護学（慢性期・糖尿病）。研究テーマとして笑いと健康の関係から自然治癒力を促進するケア技術の開発に取り組んでいる。2005年9月に笑み筋体操を紹介した単行本「笑みからチカラ」を発行。

さらに2005年には笑いを取り入れた生活習慣病予防および健康づくり支援活動（ヘルス & ハピネス オリエンテーリングプロジェクト）が筑波大学創業支援プロジェクトに採択された。本年11月1日に筑波大学発ベンチャー「株式会社らふえる」を設立し、代表取締役会長に就任。