

日本免疫研究会では、ホリスティックケアに基づく予防医療の観点から、各種セミナーおよび計測会を開催しております。

1. 食生活セミナー（会場/オンライン）（60分～90分）

「何を食べるか」だけでなく、「どのように食べるか」に着目した食生活について解説します。

身体を構成する約60兆個の細胞を健やかに保つための食生活とは何かを軸に、誰でも無理なく取り組める食習慣改善の方法を、総合的にお伝えします。

2. 女性の健康セミナー（会場/オンライン）（60分～90分）

ライフステージや年代の変化により起こる女性特有の心身の変化や症状について解説します。

女性だけでなく男性も含め、ヘルスリテラシーを高めることで職場環境の改善につながると考え、特定の立場に偏らず、総合的な視点からお話しします。

3. 睡眠セミナー（会場/オンライン）（60分～90分）

不眠に悩む方が約3,000万人いるといわれる現代において、睡眠の科学を学ぶことで回避・改善できる課題も多くあります。

簡単に実践できる快眠対策や、良質な睡眠をとるための食材・食習慣などについて解説します。

4. 自律神経セミナー（会場/オンライン）（60分～90分）

メンタル不調が増加している現代人に向けて、自律神経の仕組みとリラクゼーションの科学についてお話しします。

自律神経の基礎知識に加え、誰でも日常に取り入れられる簡単なリラクゼーションを、解説と実践を交えて行います。

5. 介護離職予防セミナー（オンライン）（60分～90分）

社員が直面する「家族の介護」という現実的な課題に対し、個人の問題とせず、企業として支える仕組みづくりの重要性をお伝えします。

介護に関する基礎知識や心構えなどのリテラシーを高めることで、介護離職の予防につなげます。