

東京電子機械工業健康保険組合

各講座の詳細

座学パート案内概要

前半約30分でご案内する内容を記載しております。

運動パート概要

後半約30分で行う内容を記載しております。

	テーマ	タイトル	座学パート案内概要	運動パート概要
1	運動	脱メタボできる生活改善のコツ	<ul style="list-style-type: none"> ・日常にあるメタボの原因 ・無理せずできる血糖値のコントロール方法 ・減塩と排塩で行う血圧コントロール方法 	(筋トレあり) ・けが予防になる全身ストレッチ ・代謝を上げる下半身の筋トレ
2		ロコモ・転倒予防のための運動ルーティン	<ul style="list-style-type: none"> ・ロコモ、転倒のよくある原因 ・ながら運動でできる筋力、骨密度強化 ・成功率が上がる！運動習慣化法 	(筋トレあり) ・けが予防になる全身ストレッチ ・骨密度改善にも効果的な筋トレ
3	痛み改善	頭痛・肩こり分かって改善	<ul style="list-style-type: none"> ・人によって違う肩こり、頭痛の種類 ・頭痛の種類別に行える対策 ・生活習慣で変わる肩こり 	(筋トレあり) ・けが予防になる全身ストレッチ ・肩周辺がほぐれる上半身の筋トレ
4		今日からできる腰痛予防	<ul style="list-style-type: none"> ・腰痛の原因は血流の悪さにあり ・こんな行動が腰痛になる原因 ・腰痛になる前のケア方法 	(ストレッチ中心) ・姿勢を整える上半身ストレッチ ・姿勢改善できる自重筋トレ
5	栄養	栄養・食事管理レベルアップのコツ	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養の基礎知識 ・バランスが良くなる外食、中食の工夫の仕方 ・栄養管理ができるようになる練習方法 	(ストレッチ中心) ・消化を促す腰骨周辺ストレッチ ・代謝を上げる下半身ストレッチ
6		腸活で改善する健康課題	<ul style="list-style-type: none"> ・腸の機能 ・免疫力アップが見込める腸の整え方 ・日常で行える腸活方法 	(ストレッチ中心) ・内臓の働きを促す上半身ストレッチ ・代謝を上げる下半身ストレッチ
7	飲酒	知って活用アルコールマネジメント法	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールの基礎知識、リスク ・アルコール摂取量の計算方法 ・日常で行えるアルコール管理方法 	(瞑想・呼吸法あり) ・リラックスにつながる上半身ストレッチ ・瞑想や腹式呼吸
8	喫煙	誰のための禁煙か知って考える	<ul style="list-style-type: none"> ・ニコチン、タールの体への影響、リスク ・禁煙の目的、意義、考え方 ・禁煙プログラムやヒントの紹介 	(瞑想・呼吸法あり) ・リラックスにつながる上半身ストレッチ ・瞑想や腹式呼吸
9	睡眠	睡眠が今より満足できるコツ	<ul style="list-style-type: none"> ・寝だめでは質は良くなりにくい ・カフェイン、アルコールは快眠の敵 ・眠れなくなった時の良いアイデア 	(瞑想・呼吸法あり) ・自律神経を整える肩周辺ストレッチ ・瞑想や腹式呼吸
10	メンタルヘルス	分かって実践ストレスケア	<ul style="list-style-type: none"> ・早く気づくためのストレスサイン ・体への影響とリスク ・誰でもできるセルフケア方法 	(瞑想・呼吸法あり) ・自律神経を整える肩周辺ストレッチ ・瞑想や腹式呼吸
11	女性	詳しくなろう女性のウェルネス	<ul style="list-style-type: none"> ・新型栄養失調の方が増加中 ・最近話題のプレコンセプションケア ・更年期とPMSについて詳しくなろう 	(ストレッチ中心) ・血液循環を促す下半身ストレッチ ・腹式呼吸と腰周辺ストレッチ
12	その他	健診結果を知って、活かす	<ul style="list-style-type: none"> ・健診の結果の見方と気づき方 ・高血圧、高血糖、高脂質のリスク ・食事と運動で数値良化を目指そう 	(筋トレあり) ・代謝を上げる全身ストレッチ ・血液循環を促す自重筋トレ
13		油断しないための熱中症対策	<ul style="list-style-type: none"> ・日常に潜む熱中症の危険 ・こんな状態が実は熱中症 ・ちょっとした工夫でできる熱中症改善 	(筋トレあり) ・代謝を上げる全身ストレッチ ・血液循環を促す自重筋トレ
14		口腔ケアで生活の質向上	<ul style="list-style-type: none"> ・歯が残ることはとても大事 ・すべての疾患に口腔ケアが影響 ・ケアすることで起こる沢山の良いこと 	(ストレッチ中心) ・腹式呼吸と首周辺ストレッチ ・口まわりと上半身ストレッチ

講師派遣による対面セミナーの場合は、別途出張経費等が発生する場合がございます。