

1. ストレス研修・メンタルヘルス研修

- ①心身をバランスよく自己管理する力をつける
- ②働く女性のストレス管理～心と身体の鍛え方～
- ③ストレス発散・解消法を知る～こころの健康づくり～
- ④心が健康であるための実践法
- ⑤ココロとカラダが軽くなる健康習慣

今非常に増えてきている「心の病」。

改正労働安全衛生法の成立に伴い、企業の労働者のメンタルヘルス不調を未然に防ぐため、「ストレスチェック制度」が導入されました。心が元気であるために、ストレスに気づき、ストレスの発散方法を知り、そしてストレスと上手に付き合うコミュニケーション法などわかりやすくご紹介します。

2. 生涯、健康生活。健康長寿延伸の講習/講演会

- ①かしこく食べて、楽しく動いて健康寿命を延ばそう！
- ②身体いきいき、心いきいき、頭いきいき
- ③楽しく動いて、笑って脳トレ
- ④年齢に負けない体と心イキイキ生活習慣
- ⑤身体をほぐして心もほぐそう、働く人のための健康講座～ストレス対処法～

高齢者人口はますます増加の一途をたどっています。

「自分の健康は自分で育てる」。医療費、介護費を少しでも削減するために、今何をすればいいのか？まず知ることから、そして始めるきっかけ、続けるコツを必ず見つけて頂けます。

3. 生活習慣病・メタボリックシンドローム対策講演/講習会

- ①血管から若返ろう
- ②健康管理の運動と栄養
- ③小さな習慣で健康効果、健康寿命
- ④自分を好きになるための食と運動と心
- ⑤生活習慣病を必ず克服するために！
- ⑥男のダイエット講座～今から始めよう体脂肪減量作戦～
- ⑦どこでもできる筋トレ、ストレッチ
- ⑧効果的なウォーキングで脂肪燃焼

死因第一位「悪性新生物（がん）」、二位「心疾患」、三位「肺炎」、四位「脳血管疾患」（平成 27 年厚生労働省人口動態統計）要支援・要介護の原因第一位「運動器の障害」、二位「脳血管疾患」、三位「認知症」、四位「高齢による衰弱」（平成 25 年厚生労働省国民生活基礎調査）

「人は習慣によって作られる」アリストテレスの言葉です。習慣は正しい知識を知ることによって必ず変えられます。あなたは病気に向かっている生活習慣ですか？健康に向かっている生活習慣ですか？自身の生活習慣を見直し、改善と予防に役立ててください。

4. ロコモティブシンドローム (運動器症候群) 講演/講習会

- ①健康・体力づくりは40代からが勝負!
- ②3年前の筋力・体力に自信はありますか?
- ③効果的なウォーキングで強い足、腰
- ④腰痛、肩こり、膝痛を軽くするコツ!
- ⑤レッツ!筋肉貯筋～家でもできる、誰でもできる～

現在平均寿命と健康寿命には男性9.02年女性12.40年の差があります。

つまり男性は平均9.02年、女性は12.40年誰かのお世話にならなければいけない状況です。介護の入り口要支援の原因第一位が「運動器の障害」。運動器の障害は40代から始まっています。ロコモティブシンドロームの正しい知識を知り、最後まで自立した生活を送りましょう。日常生活でできる実践的運動をご紹介します。

ドイツの生物学者・ルーの「生物の基本3原則」

1. 使わなければ退化する
2. 使いすぎたら破壊する
3. 適度に使えば発達する

5. 子どもから社会人・高齢者までの「食育」講演/講習会

- ①栄養と体のしくみ
- ②食の大切さを学ぶ
- ③「選食力」を身につける
- ④食生活から元気な身体と心を育てる「個食」「孤食」
- ⑤卓育で人間(身体と心)を育てる
- ⑥早寝早起き朝ごはん・毎日3食、野菜たっぷり、栄養バランス大切に
- ⑦「卓育」で家族団らん
- ⑧食育を考える～外食、中食、間食、孤食～

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的に、2005年6月10日に食育基本法が成立しました。不健全な食生活は生活習慣病予備軍となるばかりではなく、気力、体力の低下をもたらします。食べ物や栄養についての正しい知識を知ることはもちろん、食事を楽しむ心、家庭の食卓でのしつけ、家族の絆づくり、料理への参加などは大切です。あわせて、食品の安全性の問題、食料自給率と食文化の伝承を目標とした地産地消運動など社会全体の問題も含んでいます。

6. 更年期障害、若年性更年期障害、骨粗しょう症など女性特有の講演/講習会

- ①いつまでも輝き続けるために
- ②更年期を知って、明るい毎日を
- ③間違ったダイエットの危険
- ④女子力アップのエクササイズ

女性の体は、女性ホルモンの影響を受け、思春期、成熟期、更年期、老年期で特有の症状が現れます。誰もが通過する体や心の不調ですが、正しい知識や特徴を知ることによってその症状を軽くすることができます。うまくつきあって、輝く女性を目指しましょう。

7. ウォーキングエクササイズ

- ①正しいウォーキングで脂肪燃焼
- ②身近なウォーキングで健康維持・増進、体力アップ
- ③正しいウォーキングで生活習慣病予防・改善
- ④正しく歩いて効果アップ
- ⑤ダイエット効果を出すウォーキング

ウォーキングは生活習慣病予防や筋肉の衰えを防ぎ、体力増進・強化、骨の老化予防、ストレス解消になり誰でもどこでも手軽に始められる運動です。まずあなたの現在の身体活動量をチェックしてみましょう！正しい歩き方を理解し、より効果的な安全な歩き方を学びます。

8. 美姿勢エクササイズ

- ①体幹トレーニングの理論と実際
- ②美しい姿勢のための体幹トレーニング
- ③美しい立ち方、歩き方、所作
- ④美姿勢エクササイズ～体の歪みやコリ改善～
- ⑤キーワードは筋肉と脂肪

姿勢は安静時の立位姿勢だけではありません。

私たちは日常生活の中で椅子座位姿勢や寝ているときの姿勢、中腰位姿勢などいろいろな姿勢をとっています。特に中腰位の正しい姿勢は急性の腰痛症（ぎっくり腰）を避けるために重要です。障害（腰痛、肩こり、膝痛、股関節痛）の起きにくい正しい、美しい姿勢を学びましょう。そして、美しい姿勢は若々しい印象を与え、正しい姿勢は肩こり、腰痛、膝痛の改善・予防につながるのです。美しい正しい姿勢のためのエクササイズをご紹介します。体型の変化は脂肪のつきすぎと筋肉（筋力）の衰え。自分の身体は自分で元気に素敵に育てていきましょう。

9. 小学校、幼稚園等での遊びの中から楽しい体力づくり

- ①多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れる。
- ②楽しく体を動かす時間の作り方
- ③発達の特性に応じた遊びがポイント
- ④1つのスポーツに特化した運動ではなく全身の機能を高める運動を考慮する。

幼児期、学童期に体を動かすことは基礎的運動能力をつけることや体力づくりだけではなく、学力との相関関係があることもわかってきています。体を動かすことで集中力や意欲、ねばり強さなどの気力、心力も育まれ、物事に対する積極性や自己管理能力などの効果が得られます。子どもの健全な発育発達には体と心と脳のバランスのとれた成長がとても大切です。学校行事の中で遊びを通して体と心づくりの運動をご紹介します。生涯にわたって「動くことが楽しい、動くことが好き」を学びます。