



2018年度 おすすめ講話のご案内



～健康づくりに役立ててみませんか？～

(一財)九州健康総合センター



保健師による講話

気付いていますか？あなたのストレス《60分》

2015年から新たにストレスチェック制度が創設され、働く人の心の健康を保つことは企業にとっても大きな課題です。この講話では、『ストレスへの気付き』に焦点を当て、ストレスサインの気付き方やストレスが溜まった時のリラクゼーション法などのセルフケアの方法をご紹介します。

- ・心と体のSOSサインをキャッチする
- ・うつ病の症状

知っておこう！ 肝臓を守るための知識と自己管理《60分》

肝心かなめの「肝臓」は、栄養分の分解・合成や老廃物の解毒など多種多様で重要な働きを持っており、人体の生命活動を支えています。しかし、肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、肝臓病になってもなかなか自覚症状が現れません。肝臓の働きを知り、肝臓を守るための自己管理についてご紹介します。

- ・肝臓のはたらき
- ・肝臓病の種類、検査
- ・肝臓を守る日常生活10カ条

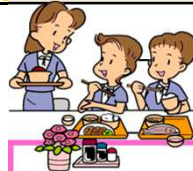


管理栄養士による講話

毎日の食事でコツコツ骨づくり《60分》

近年、高齢化に伴って骨の中がスカスカの状態になり、もろくなる“骨粗鬆症(こつそしょうしょう)”の患者が増加しています。骨粗鬆症は、わずかな衝撃でも骨折しやすくなり、介護が必要になる大きな原因となります。骨の衰えによってご自身とご家族の生活の質を低下させないためにもコツコツと骨の健康を考えましょう。

- ・骨の役割
- ・加齢による骨量の変化
- ・骨の新陳代謝
- ・骨の健康と食事



食事体験学習《60分》

エネルギー・栄養バランスを考えたヘルシー弁当を食べながら、クイズ形式でお話をします。みなさんの昼食時間帯を利用して、楽しく学べます。

※弁当代は実費

<テーマ例>

- ◇ころを元気にする食生活のポイント
- ◇快腸生活をはじめよう
- ◇あなたの知らない糖質の世界



詳しくはここをクリック

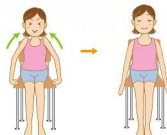


健康運動指導士による講話

ストレス改善のリラクゼーション法《60分》

ストレスが溜まってくると心も身体も緊張してきて、だんだん硬くなっていきます。頭の働きも柔軟性がなくなってきます。リラクゼーション法は身体の緊張をほぐし、心もリラックスさせていく方法です。皆さんと一緒に実技も行っていきます。

- ・筋肉を緩める筋弛緩法
- ・ストレッチで身体すっきり
- ・自律訓練法で心をリラックス



簡単ストレッチとツボ押し《60分》

痛みや歪みを改善するストレッチや気分の落ち込み、イライラや不眠症を改善するストレッチをご紹介します。また、ツボを押すことで気・血の流れを促し、筋肉の緊張をゆるめ、リラックスして全身のバランスを整えましょう。

- ・痛みや歪みを改善するストレッチ
- ・心を癒すストレッチ
- ・肩こり・腰痛・疲労回復のツボ押し



時間：基本 60分間、以降30分単位で設定
料金：基本 20,000円、以降5,000円/30分単位
(税抜き) 別途、交通費が必要です



【お問い合わせ先】

(一財)九州健康総合センター 保健指導チーム
電話(093)672-5002



ホームページ <http://www.kyuken.or.jp/>