



2019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

①『ストレスに強くなるためのセルフケア』

自分の特徴を知ることが、ストレスに強くなる第一歩です。そこで、考え方のクセを知るために、「考え方チャート」を作成します。ストレスを大きくする考え方のクセの特徴とクセを直すためのヒントをご紹介します。また、自分を上手に表現する「アサーション」について学び、よりよい人間関係を築くためのコミュニケーションに役立てましょう!



②『知っておこう!肝臓を守るための知識と自己管理』

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な重要な働きを持っていて、肝臓の働きが人体の生命活動を支えているともいえます。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
- ◇肝臓を守る日常生活10カ条



管理栄養士による講話

③『こころを元気にする食生活のポイント』

現代はストレスを感じている人の割合も増加し、「こころの健康」がクローズアップされています。食生活が乱れるとストレスを感じやすくなったり、体調を崩しやすくなるなど、食事は「こころの健康」と密接な関係があります。「からだ」と「こころ」の健康をサポートするため、食生活で気をつけるポイントについてご紹介いたします。



④『食事体験学習』

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、楽しく学ぶ事ができます。

※弁当代は実費です※

<テーマ例>

- ◇快腸生活をはじめよう
- ◇あなたの知らない糖質の世界
- ◇食べ方で良くなるあなたの体調

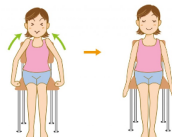


健康運動指導士による講話

⑤『ストレス改善のリラクゼーション法』

ストレスが溜まってくると心も身体も緊張し、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すことで、心もリラックスさせていく方法です。一緒にリラクゼーション法を体験しましょう。

- ◇ストレス解消のための筋弛緩法
- ◇ストレスを解消するストレッチ



⑥『ストレッチ～体幹トレーニングまで』

ストレッチを行うことで関節可動域を広げ、「怪我の予防・動ける身体づくり」を目指します。いつでも、どこでもできる体幹トレーニングを行い、基礎代謝を高め、脂肪燃焼効果の高い太りにくい身体をつくります。年齢を重ねるほど、筋肉を保つことが重要です!

- ◇オフィスや自宅でストレッチ
- ◇痛みや歪みを改善するストレッチ



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/>

