



2021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『これならできる！生活習慣病予防ワンポイントアドバイス』

「生活習慣病」は、食習慣・運動習慣・喫煙・飲酒などの生活習慣がその発症や進行に関与するものです。生活習慣病を放置しておくと、動脈硬化が急速に進み、様々な合併症を引き起こします。予防するためには、生活習慣を見直し、改善に取り組むことが大切です。分かりやすく生活改善のポイントをご紹介します。



管理栄養士による講話

③『快腸生活をはじめよう！～腸耳寄りな食事の話～』

私たちの身体には免疫機能が備わっており、約70%が腸に集中していると言われます。腸の中にはさまざまな腸内細菌が住んでいます。腸内細菌には、「免疫機能」「生活習慣病を防ぐ機能」という大きく2つの働きがあり、最近の研究で、腸内の環境が内臓脂肪をコントロールしている事がわかってきました。大切な腸を守るための食生活について、ご紹介いたします。



④『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



※食事体験学習については、お問い合わせください。

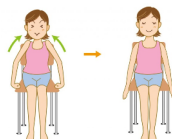


健康運動指導士による講話

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。

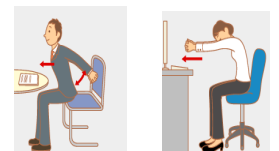
- ◇ストレス解消のための筋弛緩法
- ◇ストレスを解消するストレッチ
- ◇自律訓練法の実技によるストレス解消法



⑥『座りっぱなしが病を生む～こんなに怖い座りすぎ』

私達は日々、健康であり続けたいと願いながらも、身体を動かさない時間が増えていて、この「身体不活動」の状態が健康に悪影響を及ぼしています。脱「座りすぎ」について、ポイントと実際の身体活動（運動）をご紹介します。

- ◇オフィスや自宅でストレッチ
- ◇姿勢の確認・改善
- ◇体幹トレーニングで筋力アップ



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

実施場所：北九州市内及びその周辺
実施日、実施時間帯：平日の9～16時
※その他のご要望に関しましては、お気軽にお問い合わせください。



【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/>

