



2022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關与するものです。生活習慣病を放置しておく、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いたします。



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いわれています。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こと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ご紹介いたします。

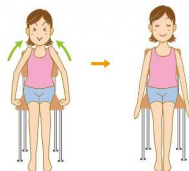


健康運動指導士による講話

⑤『心身の疲れ(ストレス)を運動で解消しよう』

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。考え方の柔軟性もなくなっていきます。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、毎日快調に過ごしましょう。



- ◇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『職場でストレッチをしよう(肩こり・腰痛編)』

長時間同じ姿勢になってしまうデスクワークは、肩こり、腰痛の原因になります。肩こり、腰痛などの不調は背骨や骨盤の歪みにより、神経を圧迫して痛みを引き起こすこともあります。

職場や家庭でストレッチし効果的に身体をほぐしていきましょう。



- ◇姿勢の確認、改善
- ◇ストレッチングの実際(肩こり、腰痛)
- ◇肩こり、腰痛改善のツボ押し

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

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/>

