

講師派遣による健康講座一覧

※オンライン・VOD非対応
※先着30事業所様限定

1 栄養コース 所要時間（60分以内）

① 体重管理がポイント！生活習慣病予防

健康づくりは食事から。体重コントロールはもちろん、生活習慣病を予防するための食生活について無理なく実践できる方法をご紹介します。普段の食生活を振り返るきっかけにしてみましょ。

② ストップ！動脈硬化～しなやかな血管を保つ食事とは～

血管は加齢をはじめ、生活習慣病や肥満、喫煙、ストレスなどリスクが重なることで硬く、厚く、狭くなりしなやかさを失います。しなやかな血管を保ち、生活習慣病を予防するための食事のヒントを探してみませんか？

③ 減塩だけでいいの？高血圧予防

高血圧予防＝減塩と思っていませんか？ナトリウムを減らすとともにナトリウムの排泄を促すカリウムを摂ることが大切です。無理なくできる減塩と効果的なカリウム摂取の方法をご紹介します。

④ 食べて備える 100年ライフ～こつこつ貯める筋肉と骨～

人生100年時代。年齢を重ねると少しずつ心身の機能が低下します。働き盛りの今から筋肉量を増やして骨量は維持し、これからの健康づくりに備えましょう。何をどう食べたらよいか幅広く情報を提供します。

⑤ 腸活で毎日好調！～腸内環境と食習慣を考える～

生物誕生で最初に現れたのが腸といわれるほど、腸内細菌は、免疫力の向上、アレルギー疾患の抑制、がん、生活習慣病予防などに重要な役割を果たしています。食事からよい菌を摂って、増やして、働かせるポイントをご紹介します。

2 運動コース 所要時間（60分程度）

※実技中心の運動指導については会場などの準備が必要です。

① 育て筋肉！レジスタンストレーニングで筋力アップ

レジスタンストレーニングの種類、効果、注意点についてお伝えし、安全で効果的に行えるトレーニングやインナーマッスルの鍛え方について実施します。

② 手軽にフィットネス 健康づくりのための運動

健康づくりのための運動の核となる有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングを誰でも手軽にできるかたちで紹介いたします。

③ 楽しもう！頭と体のアンチエイジング「コグニサイズ」

コグニサイズとは認知課題と運動課題を同時に行うエクササイズで、近年認知症予防として注目されています。脳と体を使ったコグニサイズを楽しく体験します。（岩手初認定コグニサイズ促進協力施設）

④ 腰痛知らずのエクササイズ&ボディメカニクス

筋肉の特性を解説しながら腰痛予防に効果的なストレッチングや筋力トレーニングと一緒に体を動かしてお伝えします。また、腰痛を生じにくい動き方や姿勢の注意点についても紹介します。

⑤ 転ばぬ先の「足腰」づくり 転倒予防で生き生き人生を

人生100年時代、好きなことをいつまでも、そして健康に働くためにも転ばない体づくりが大切です。簡単な体力測定で現在の転倒リスクをチェックし、自宅や職場で行えるストレッチングと筋力トレーニングに取り組みます。

3 健康づくりコース 所要時間 (60分以内)

① 健康診断を味方に 結果を活かして理想の自分に

健診は病気の早期発見だけが目的ではなく、生活習慣の改善点を探し出し活用することが大切です。結果を正しく理解していただき、今後の健康づくりにつなげていける内容になっています。

② 働き盛りのあなたへ 健康づくりのコツ

健康を振り返る機会の少ない働き盛りの年代を対象に、食事や運動などの生活習慣からメンタルヘルスまで健康管理全般を振り返る内容です。生活習慣病予防を中心に、健康で元気に生活するためのポイントを紹介します。*内容については、ご相談に応じます。

③ ココロとカラダにいいお酒の飲み方

適量ならリラックス効果や血流促進など心身にいい働きをしてくれる「百薬の長」のアルコール。酔いのメカニズム、適量を超えた場合の体への影響などを知っていただき、上手な付き合い方を紹介します。

4 メンタルヘルスコース 所要時間 (60分以内)

① ストレスとセルフケア

メンタルヘルス不調の予防には一人一人が取り組むセルフケアが欠かせません。セルフケアに必要な知識とストレス軽減法についてお伝えします。

② ラインケアの基礎

職場のメンタルヘルス対策においては、管理者が「いつもと違う」部下の様子に早く気づくことが重要です。部下からの相談への対応、職場への対応を学ぶコースです。

③ 職場復帰のポイント

メンタルヘルス不調は、再発の防止が大切です。作業中のフォローアップ、職場復帰の基準、職場復帰の方法を学び、再発しない職場復帰を目指しましょう。

※実施希望日の2か月前までにお申し込みください。

※こちらの講座は対面開催のみの実施です。