

野村不動産ライフ&スポーツ

座学パート案内概要：前半約30分でご案内する内容を記載

運動パート概要：後半約30分で行う内容を記載 ※運動強度は3段階で表示(★～★★★★)

①栄養・食事管理レベルアップのコツ

オンライン講座

VOD・DVD

【座学】 栄養の基礎知識/栄養管理習得のための段階別練習方法/食事管理に必要な知識

【運動】 強度★★(ストレッチ中心)/消化を促す腰骨周辺ストレッチ/代謝を上げる下半身ストレッチ

②腸活で改善する健康課題

オンライン講座

VOD・DVD

【座学】 腸の機能/機能低下による体への影響とリスク/日常で行える腸活方法

【運動】 強度★★(ストレッチ中心)/内臓の働きを促す上半身ストレッチ/代謝を上げる下半身ストレッチ

③知って活用アルコールマネジメント法

オンライン講座

VOD・DVD

【座学】 アルコールの基礎知識、リスク/アルコール摂取量の計算方法/日常で行えるアルコール管理方法

【運動】 強度★(瞑想・呼吸法あり)/リラックスにつながる上半身ストレッチ/瞑想や腹式呼吸

④脱メタボできる生活改善のコツ

オンライン講座

VOD・DVD

【座学】 メタボの原因と体への影響、リスク/運動面の改善策と科学的根拠/栄養面の改善策と科学的根拠

【運動】 強度★★★(筋トレあり)/けが予防になる全身ストレッチ/代謝を上げる下半身の筋トレ

⑤ロコモ・転倒予防のための運動ルーティン

オンライン講座

VOD・DVD

【座学】 ロコモ、転倒の原因/筋力不足、骨密度低下予防策/運動を習慣化するためのポイント

【運動】 強度★★★(筋トレあり)/けが予防になる全身ストレッチ/骨密度改善にも効果的な筋トレ

⑥頭痛・肩こり分かって改善

オンライン講座

VOD・DVD

【座学】 頭痛の種類とそれぞれのリスク/肩こりのパターン別対策/頭痛と肩こりの関連性

【運動】 強度★★★(筋トレあり)/けが予防になる全身ストレッチ/肩周辺がほぐれる上半身の筋トレ

⑦知って考える禁煙

オンライン講座

VOD・DVD

【座学】 ニコチン、タールの体への影響、リスク/禁煙の目的、意義、考え方/禁煙プログラムやヒントの紹介

【運動】 強度★(瞑想・呼吸法あり)/リラックスにつながる上半身ストレッチ/瞑想や腹式呼吸

⑧睡眠が今より満足できるコツ

オンライン講座

VOD・DVD

【座学】 睡眠の基礎知識/睡眠に対する誤解の解消と科学的根拠/すぐに実践できる改善方法やヒント

【運動】 強度★(瞑想・呼吸法あり)/自律神経を整える肩周辺ストレッチ/瞑想や腹式呼吸

⑨分かって実践ストレスケア

オンライン講座

VOD・DVD

【座学】 ストレスの種類と気づくための基礎知識/体への影響とリスク/セルフケアの考え方、方法

【運動】 強度★(瞑想・呼吸法あり)/自律神経を整える肩周辺ストレッチ/瞑想や腹式呼吸

野村不動産ライフ&スポーツ

⑩ 詳しくなろう女性のウェルネス

オンライン講座

VOD・DVD

【座学】 女性特有の健康課題、基礎知識/周囲が配慮する環境の作り方/日常で気を付けるポイント紹介

【運動】 強度★★(ストレッチ中心)/血液循環を促す下半身ストレッチ/腹式呼吸と腰周辺ストレッチ

⑪ 今日からできる腰痛予防

オンライン講座

VOD・DVD

【座学】 体の構造と腰痛の原因/腰痛の種類とそれぞれのリスク/誰でもできるセルフケア方法

【運動】 強度★★(ストレッチ中心)/姿勢を整える上半身ストレッチ/姿勢改善できる自重筋トレ

⑫ 健診結果を知って、活かす

オンライン講座

VOD・DVD

【座学】 健診の結果の見方、項目の説明/高血圧、高血糖、高脂質のリスク/日常で実践できる改善策

【運動】 強度★★★(筋トレあり)/代謝を上げる全身ストレッチ/血液循環を促す自重筋トレ

⑬ 油断しないための熱中症対策

オンライン講座

VOD・DVD

【座学】 熱中症の基礎知識、現状/体への影響とリスク/日常で行えるヒントとその科学的根拠

【運動】 強度★★★(筋トレあり)/代謝を上げる全身ストレッチ/血液循環を促す自重筋トレ

⑭ 口腔ケアで生活の質向上

オンライン講座

VOD・DVD

【座学】 日常的なケアの重要性/ケアを怠ることが原因となる疾患/歯と口の健康を保つ運動

【運動】 強度★★(ストレッチ中心)/腹式呼吸と首周辺ストレッチ/口まわりと上半身ストレッチ

※オンライン型、VOD型、DVD型で実施（講師派遣は対応不可）

※受講後、見逃し配信が1か月視聴可能