

# どれでも見放題プラン

視聴期間中、以下のコンテンツをどれでも見放題！  
様々なコンテンツを見たい事業所さまにおすすめです。

視聴可能コンテンツ 各5～15分

## 運動プログラム

セミナー内容	プログラム内容
①疲れをリセット&血行促進	デスクワーク疲れの解消と血行促進。 座ったままでできる体操を行うプログラムです。
②肩こり腰痛予防	ストレッチを行い体の可動域を広げ柔軟性向上を目指します。 また腰痛にならない身体の使い方を指導します。
③代謝UPで引き締め	日常の隙間時間で出来る運動を紹介します。 掃除の合間や歯磨き中に身体を動かし代謝UPを促します。
④脳スッキリ疲労回復	運動で「脳」をスッキリさせ、イライラや集中力低下を改善する プログラムです。
⑤自宅で出来る全身筋トレ	自重で行えるトレーニングを行い筋力強化、体カアップを目指す プログラムです。

## 食事プログラム

セミナー内容	プログラム内容
①集中力が切れない食事法	単なる栄養学ではなく、脳のエネルギー管理に特化した内容です。 午後の眠気を防ぐ「低GI」なランチの選び方など。
②賢くさぼる自炊方法	包丁を使わない調理方法や、コンビニの食事にプラスワンすることで 栄養バランスをキープする方法を紹介します。
③効率の良いタンパク質摂取	料理ができない時でも実践できる具体的な、タンパク質摂取方法を 紹介します。

## メンタルヘルスプログラム

セミナー内容	プログラム内容
①ストレスの種類	ストレスは大きく「急性ストレス」と「慢性ストレス」の2種類から 構成されています。その特性をご説明。
②ストレスを受けた時の流れ	ストレスの要因から疾病になるまでの簡単なメカニズムをご紹介。 メンタル不調の早期発見に寄与することができます。
③効果的な栄養素	「食事」というハードの側面からストレス耐性を高める方法を ご紹介いたします。
④効果的な運動	「運動」というハードの側面からストレス耐性を高める方法を ご紹介いたします。
⑤ストレス発散	ストレス発散はカラダの状態を理解して適切なストレス発散を行うことが 重要です。状態を気にせずストレス発散を行ってしまうと、逆効果に なってしまふこともあります。

## タバコプログラム

セミナー内容	プログラム内容
①禁煙対策	喫煙・禁煙が及ぼす身体への影響について学びます。 吸う人、吸わない人お互いが心地よい空気づくり
②肺と血管の変化	喫煙することで起こる肺と血管の変化

## 女性の健康プログラム

セミナー内容	プログラム内容
①ホルモンバランスを整える	冷え、生理痛、婦人科系全般に効くツボを紹介いたします。 血行を良くし肌荒れなどをサポート。
②フェムケア	姿勢改善や骨盤底筋を鍛えることで、女性特有の悩みを 改善します。

## 睡眠プログラム

セミナー内容	プログラム内容
①安眠のツボ	自律神経を整え、睡眠の質を高めるツボを紹介します。