

健康セミナープログラムのご案内

溪仁会円山クリニックでは、専門スタッフがご指定の場所に訪問し、健康セミナーを実施しております。
各種会議や行事などに合わせて、従業員の健康管理にお役立てください。

■ ライフスタイルセミナー 担当講師：保健師、管理栄養士

■ 疲れにくいカラダのつくり方

知らず知らずに溜まってしまふ疲れをその日のうちに解消できるちょっとした工夫やコツをお話します。

■ 肝臓と腎臓にやさしい生活習慣

肝臓・腎臓は何をしているところか？イラストで分かり易く説明し、今日から始められそうなことをお話します。

■ 禁煙しますか？タバコあれこれ

タバコは何故止められないのか？どうしたら止められるのか？タバコの常識・非常識をご紹介します、正しい知識と情報をお話します。

■ メタボから自分を守る方法

メタボを予防・改善する賢い食事のとり方と運動のコツについて、今日から始められそうなことをお話します。

■ 働く女性の健康

女性に関連する病気（乳がん、子宮がん、貧血、更年期など）について、わかりやすくお話しします。

■ ぐっすり眠る快眠テクニック

毎日の睡眠しっかりとれていますか？メリットがたくさん感じられる睡眠の質を上げる方法をお話します。

■ 健康を守る食生活のポイント（食生活改善セミナー） ※内容を組み合わせて実施することも可能です。

・減塩のコツ ・カルシウム、鉄分を上手に摂る方法 ・糖質制限ダイエットって本当？ ・外食、中食の上手な利用法 ・野菜不足の解消法
・太らない嗜好品の取り方 ・お酒を上手に飲む工夫 ・身体によい「アブラ」とは ・コレステロール、血糖が高いと言われたら など

■ 運動セミナー 担当講師：健康運動指導士

■ 肩こり・腰痛スッキリ体操

肩・腰周りのトレーニングやストレッチを実践します。

■ 筋力アップ教室

求める効果別（二の腕・太もも・おなかなど）の筋力トレーニングを実践します。

■ ストレッチ教室

普段溜めこんだストレスを、ストレッチで解消します。椅子に座ってできる簡単ストレッチを実践します。

■ 転倒予防エクササイズ

筋力や体力低下により転びやすいと感じる方にお勧めのバランス運動を実践します。

■ 有酸素エクササイズ

脂肪を燃やす有酸素運動を実践します。

■ 体幹エクササイズ

体の中心である腹筋、背筋などのインナーマッスルを鍛える運動を実践します。

■ こころの健康セミナー 担当講師：保健師

■ ラインケアセミナー【管理者向け】

メンタルヘルスと企業の責任、ストレスと病気、4つのケアと管理職の役割について、演習も交えてお話します。

■ セルフケアセミナー【一般職員向け】

メンタルヘルスの必要性、ストレスと病気、ストレスコントロール、セルフケアについて、演習も交えてお話します。

※ 実施料金については、ご要望の内容によって異なります。

また、上記以外の内容で実施することも可能です。まずはお気軽にご相談ください。