

最近の講演会・研修会 医療スタッフ関連

令和元年6月現在

区分	テ ー マ	内 容	担当
腰痛／肩こり／サルコペニア／生活習慣病（メタボ対策） 運動・リハビリテーション	「インボディ結果について」、 「インボディ結果に基づく運動の導入」	自分の身体を知り、取り組むべきことを知る。	主任理学療法士 中山卓也
	「眠っていませんか、あなたのカラダ」～身体機能チェックと簡単トレーニング	まずは自分の体力を知り、必要なものを見つけることが重要。簡単な運動で眠った能力を呼び起こし、健康的な身体づくりを。	
	「健やかなからだづくり」～これからのために、今からできることをはじめよう (サルコ/メタボ/ロコモを予防)	健康寿命を延ばすためには若いころからの取り組みが必要。特別ではなく「できること」で将来を見据えた取り組みを。	
	「燃えるカラダへ」～メタボリックシンドローム対策としての運動	エネルギー代謝を高めるための効果的な筋力トレーニングと、効率よく脂肪を燃やす有酸素運動について。	
	「腰痛予防・肩こり解消教室」	腰痛・肩こりの起こる仕組みは？「動いて予防・動かして解消」、日常生活や心理的要因も含めたトータルケアを。	
	「職場における腰痛の管理と運動療法」 (腰痛予防)	(衛生担当者向け)	
	「元気に介護するための身体づくり」	基本を知れば習得できる介助のコツと、簡単な運動で介護に負けない身体づくりを。	
	「糖尿病のフィジカルトレーニング」 (運動療法)	(衛生担当者向け)	
	「生活習慣病を予防するために」～高血圧リスクをふまえて	運動実施に当たり高血圧は高リスク、しかし運動も不可欠。安全に実施可能な運動療法について。	
	「生活習慣病（高血圧）の運動療法について」	(衛生担当者向け)	

区分	テ ー マ	内 容	担当
<p>食</p> <p>栄養バランス／生活習慣病／糖質制限</p>	<p>「生活習慣病と食事について」</p>	<p>糖尿病・脂質異常症・高血圧を中心に、生活習慣病の予防および改善に向けた食事への取り組み方を、具体的な方法や実例を用いて解説します。また、肥満症・脂肪肝・慢性腎臓病など、疾患別毎にご希望に応じたテーマでの講演もご用意いたします。</p>	<p>管理栄養士</p> <p>光部 浩史</p>
	<p>「体組成・骨密度と食事について」</p>	<p>体組成や骨密度、実際に計測して初めて分かる自分の身体。その結果をもとに、理想の身体づくりを目指した食事の摂り方についてご提案します。</p>	
	<p>「シチュエーションで気を付けたい、メニュー選びのポイント」</p>	<p>外食やコンビニ利用頻度が高いと、カロリーオーバーや偏食となる傾向が…。カロリーコントロールと栄養バランスの整え方など、日常で使えるメニュー選びを中心にご紹介します。</p>	
	<p>「今日からはじめる、食事で健康管理」(糖質制限など)</p>	<p>糖質は身体活動のエネルギー。はたして、糖質の摂取制限は問題ないのでしょうか。安全・安心・簡単にできる「緩やかな糖質制限」をメインに、健康管理を目的としたダイエット法をご紹介します。</p>	

最近の講演会・研修会 医療スタッフ関連

令和元年6月現在

区分	テ ー マ	内 容	担当
心／女性／生活健康管理 メンタルヘルス／ハラスメント／禁煙／酒／加齢対策	「これからの健康管理」	よい生活習慣を身につけて、元気に過ごすため、働くためのアドバイス。	産業看護師 茂木 順子
	「加齢と上手につきあう」	今まで当たり前できていたことが急にできなくなってしまい困った経験がありませんか。加齢に合わせた、新たな生活習慣へのきりかえ、取り組み方を考えてみましょう。	
	「快適な職場づくり」～高齢化への対応	増加する働く高齢者についての理解を深め、より快適な職場の環境づくりを一緒に考えてみましょう。	
	「健康寿命をのばそう」～サルコペニア予防を中心に	元気に年を重ねる、健康寿命をのばすために今から取り組めることを中心にお話しします。	
	「健康診断結果をやさしく読み解く」	健康診断結果の見方、見落としがちな注意点、習慣改善への取り組み方法などをわかりやすくお話しします。	
	「はたらく女性の健康管理」～ホルモンバランスの重要性	女性がその特性や利点をいかし、元気で活躍することができるようにするためには、からだやこころを正しく理解することが大切です。	
	「アルコールとの上手な付き合い方」	適量飲酒の効能、過剰飲酒の悪影響、休肝日の重要性などについてお話しします。	
	「禁煙への理解を深める」	百害あって一利なし。喫煙および受動喫煙（二次喫煙）・残留受動喫煙（三次喫煙）の有害性・危険性を再確認します。	
	「不眠が引き起こす、こころとからだの不調」	不眠が長引くことにより、身体（からだ）も精神（こころ）も蝕まれていきます。眠れない原因をとりのぞき、よい眠りにつなげるために。	
	「心の健康」（入門編）～メンタルヘルスの基礎知識	心の健康をみつめること、心の健康を保つ方法について一緒に考えます。	
	「心の健康」（応用編）～マイナス思考からの脱出	誰もが陥りやすい「いきすぎ」・「とらわれ」・「ぐるぐる」思考等からの脱出を試みる手だてを考えます。	
	「ハラスメントの定義と対応」	ハラスメントを正しく理解することで、対応のヒントが見つかります。（パワーハラスメント、セクシャルハラスメント、ハラスメント全般）	
「アンガーマネージメント」～怒りへの対処	自他の怒りとの向き合い方を見つめ直して、対処法についての理解を深めます。		