

北九州市教職員互助会 令和元年度 健康管理セミナー プログラム一覧

担当業者：①④⑤⑦⑧⑪⑫西日本産業衛生会、②③⑥⑨⑩九州健康総合センター

7/23 (火) 14:00~16:00 (受付 13:30~)		①代謝アップ健康ウォーキング
【会場】小倉リーセントホテル 2F「玄海の間」		【準備】筆記用具、普通サイズのタオル(フェイスタオル) 軽快な動きができる服装(パンツ、ヒールのない靴など)
時間	テーマ	内容
(13:30~14:00)	開場・受付	受付
14:00~14:10	開会	スケジュール等の説明
14:10~16:00	運動実践 「代謝アップウォーキング」	年齢とともに下がりやすくなる代謝ですが、代謝が下がることで脂肪が燃焼しづらくなり太りやすくなってしまいます。そこで代謝を上げるウォーキング方法をご紹介します。姿勢と呼吸を意識したウォーキングで代謝を上げましょう。
16:00	閉会	アンケート記入

7/24 (水) 9:30~12:30 (受付 9:15~)		②血液サラサラ食生活改善 (講座の一環として昼食付)
【会場】九州健康総合センター 「大会議室」		【準備】筆記用具 ※血液画像は撮影可。撮影希望の方はデジカメやスマホをご準備下さい。
時間	テーマ	内容
(9:15~9:30)	開場・受付	受付
9:30~ 9:40	開会	挨拶、注意事項、講師紹介 など
9:40~10:00	血液画像検査前の説明	
10:00~10:50	血液画像検査	指先からの少量の血液で、血液サラサラ度の判定をします。
10:50~11:40	血液画像検査の説明 食生活の話	血液サラサラ検査結果から、ご自身の身体の状態を知りましょう。そして、身体の中から健康になるための生活習慣について学びましょう。
11:40~11:50	休憩	
11:50~12:30	昼食・質疑応答 アンケート記入	ヘルシー弁当の昼食

7/25 (木) 14:00~16:00 (受付 13:45~)		③類人猿分類を用いたコミュニケーション
【会場】九州健康総合センター 「大会議室」		【準備】筆記用具
時間	テーマ	内容
(13:45~14:00)	開場・受付	受付
14:00~14:05	開会	挨拶、注意事項、講師紹介 など
14:05~14:50	あなたはどのタイプ？ 類人猿分類でみる4つの個性	類人猿分類って何でしょうか？ まずは自分のタイプを知りましょう。 職場や家庭において、「なぜ、伝わらないのだろう？」と悩んでいる人はいないでしょうか？私達は、「他人は違う」と感じている、「どのように違うか」については、ほとんど明確に理解できていません。本講座では、タイプ別の違いを理解するツール「類人猿分類」をご紹介します。これを使えば人間関係がスムーズになるかもしれません。
14:50~15:00	休憩	
15:00~15:50	あなたはどのタイプ？ 類人猿分類でみる4つの個性	類人猿の特徴に自分自身や周りの人を当てはめ、自分だけではなく、周りの人のタイプを知りましょう。違いを踏まえたくえで、コミュニケーションに役立てましょう。
15:50~16:00	質疑応答・アンケート記入	

7/30 (火) 14:00~16:30 (受付 13:00~)		④睡眠のためのストレスケア
【会場】小倉リーセントホテル 1F「ガーデンホール」		【準備】筆記用具、普通サイズのタオル(フェイスタオル) 軽快な動きができる服装(パンツ、ヒールのない靴など)
時間	テーマ	内容
(13:00~14:00)	開場・受付・測定	受付・ストレス測定
14:00~14:10	開会	スケジュール等の説明
14:10~15:00	保健講話 「快眠を手に入れよう！」	「なかなか眠れない」「寝ても疲れがとれない」など感じていませんか。その原因はストレスにあるかもしれません。ストレスを減らして、より質のよい睡眠をとるためのポイントをご紹介します。
15:00~15:30	休憩・測定	休憩・ストレス度測定
15:30~16:30	運動実践 「リラクゼーションストレッチ」	慢性的な運動不足はストレスによる不眠の原因になります。適度な運動でストレスを解消し、リフレッシュしましょう。就寝前におすすめのストレッチをご紹介します。筋肉のこりをほぐすだけでなく、副交感神経にも働きかけてリラックスでき、眠りの準備を整えてくれます。
16:30	閉会	アンケート記入

7/31 (水) 14:00~16:30 (受付 13:00~)		⑤脳いきいき！脳活
【会場】小倉リーセントホテル 1F「ガーデンホール」		【準備】筆記用具、普通サイズのタオル(フェイスタオル) 軽快な動きができる服装(パンツ、ヒールのない靴など)
時間	テーマ	内容
(13:00~14:00)	開場・受付・測定	受付、脳年齢測定
14:00~14:10	開会	スケジュール等の説明
14:10~15:00	保健・栄養講話 「脳の老化を予防する生活習慣」	「立ち上がった瞬間、何をしようとしていたか忘れた」「人の名前が出てこない」……。それは脳の老化の始まりかもしれません。認知症や脳卒中など脳の病気を予防するためにも、毎日の生活習慣を見直しましょう。
15:00~15:30	休憩・測定	休憩・脳年齢測定
15:30~16:30	運動実践 「運動でいきいき脳をつくろう！」	運動は脳を刺激し記憶機能を向上させるなど脳を活性化する働きがあるといわれています。また心肺機能が高まり、脳への血行も促進されるので、認知症予防にもつながります。日常生活に適度に運動をとりいれましょう。
16:30	閉会	アンケート記入

7/31 (水) 14:00~16:00 (受付 13:45~)		⑥ストレス改善のためのリラクゼーション法
【会場】九州健康総合センター 「大会議室」		【準備】筆記用具、タオル、動きやすい服装、水やお茶などの飲み物
時間	テーマ	内容
(13:45~14:00)	開場・受付	受付
14:00~14:10	開会	挨拶、注意事項、講師紹介 など
14:10~15:00	・ストレス解消のための筋弛緩法 ・ストレスを解消するストレッチ	・慢性的に疲労した部分に力を入れて、その後スッと力を抜くことで緊張を解きほぐす筋弛緩法を行います。 ・ストレッチで筋肉の緊張状態をほぐすことによって疲労回復を促します。
15:00~15:10	休憩	
15:10~15:55	自律訓練法の実技による ストレス解消法	自律訓練法を行うことで、筋肉の緊張をほぐし、ストレスを緩和し、疲労を回復していきます。
15:55~16:00	質疑応答・アンケート記入	

8/1 (木) 10:15~15:30 (受付 9:45~)		⑦薬膳クッキング&ツボ・リンパマッサージ (調理実習した料理を昼食としていただきます)	
【会場】男女共同参画センター・ムーブ 4F「料理室」		【準備】筆記用具、エプロン、三角巾、タオル、動きやすく膝下が出せる 服装	
時 間	テーマ	内 容	
(9:45~10:15)	開 場・受 付	受付	
10:15~10:25	開 会	スケジュール等の説明	
10:25~13:15	薬膳料理実習 「からだにやさしい薬膳料理」	中医学の考え方に沿った、身体を元気にして病気にかかりにくくする薬膳について、わかりやすく ご紹介します。実習では、冷え性、ストレスなど気になる症状の改善に役立つ、簡単で美味しい薬膳料理をつくります。	
13:15~13:30	移 動・休 憩	会場の移動、休憩	
13:30~15:30	ツボの体験 「疲れスッキリ！ 心も体も軽くなるツボ」	ストレスをためすぎると自律神経の働きが乱れ、あらゆる不調の原因になります。手軽に押せるツボで緊張を鎮め、気持ちを落ち着かせましょう。ストレス解消、睡眠、リラクソスのツボ、夏の疲れに効くツボなどを実践します。	
15:30	閉 会	アンケート記入	

8/2 (金) 13:30~16:30 (受付 13:00~)		⑧先手必勝！ロコモ予防	
【会場】小倉リーセントホテル 1F「ガーデンホール」		【準備】筆記用具、普通サイズのタオル(フェイスタオル) 軽快な動きができる服装(パンツ、ヒールのない靴など)	
時 間	テーマ	内 容	
(13:00~13:30)	開 場・受 付	受付	
13:30~13:40	開 会	スケジュール等の説明	
13:40~14:30	保健・栄養講話 「骨活・筋活しよう！ ロコモを予防する生活習慣」	ロコモティブシンドロームは骨や関節、筋肉などの衰えにより、片脚立ちで靴下がはけないなど日常生活に障害をきたしている状態で、進行すると介護が必要となるリスクが高くなります。ロコモを予防するポイントをご紹介します。	
14:30~15:30	測 定	ロコモ度チェック(測定、調査票記入等)	
15:30~16:30	運動実践 「コツコツ貯筋！ロコモ予防体操」	ロコモを予防するには、骨や筋肉を強くすることが大切です。日常生活で取り入れやすいロコモ予防体操を実践します。	
16:30	閉 会	アンケート記入	

8/6 (火) 14:00~16:30 (受付 13:45~)		⑨大豆で健康クッキング	
【会場】男女共同参画センター・ムーブ 4F「料理室」		【準備】筆記用具、エプロン、三角巾、タオル(手拭き)	
時 間	テーマ	内 容	
(13:45~14:00)	開 場・受 付	受付	
14:00~14:05	開 会	挨拶、注意事項、講師紹介 など	
14:05~16:00	料理の作り方の説明 調理実習 片づけ	大豆には良質な植物性たんぱく質・カルシウム・ビタミンB群・食物繊維・イソフラボンなどが多く含まれています。コレステロールの増加を抑えて動脈硬化を防いだり、骨を丈夫にする働きや血糖値上昇を抑える効果が期待できます。毎日の生活で手軽に大豆を取り入れる料理をご紹介します。 調理実習で作るメニューの紹介と作り方のポイントを説明します。班に分かれて、調理をします。※1班4~5名	
16:00~16:30	管理栄養士のお話し 質疑応答・アンケート記入		

8/6 (火) 14:00~16:00 (受付 13:45~)		⑩肩こり・腰痛予防改善
【会場】九州健康総合センター 「大会議室」		【準備】筆記用具、タオル、動きやすい服装、水やお茶などの飲み物
時 間	テーマ	内 容
(13:45~14:00)	開 場・受 付	受付
14:00~14:10	開 会	挨拶、注意事項、講師紹介 など
14:10~15:00	肩こり・腰痛予防、改善のための ストレッチとボールエクササイズ	肩こり、腰痛予防改善の全身のストレッチと筋肉を鍛えるためのエクササイズをエクササイズボールを使って楽しく行います。
15:00~15:10	休 憩	
15:10~15:55	肩こり・腰痛予防、改善のための ツボ押しとリンパ流し	肩こり、腰痛予防改善のためのツボを押し、全身のリンパを流して、体調を整えます。
15:55~16:00	質疑応答・アンケート記入	

8/7 (水) 14:00~16:00 (受付 13:30~)		⑪リラクゼーションヨガ
【会場】小倉リーセントホテル 1F「ガーデンホール」		【準備】筆記用具、普通サイズのタオル(フェイスタオル) 軽快な動きができる服装(パンツ、ヒールのない靴など)
時 間	テーマ	内 容
(13:30~14:00)	開 場・受 付	受付
14:00~14:10	開 会	スケジュール等の説明
14:10~16:00	運動実践 「リラクゼーションヨガ」	ヨガのポーズを取ることで、内側の筋肉が鍛えられ、身体のゆがみを修正するだけでなく、呼吸を通して心身をリラックスさせることができます。身体のゆがみ、肩こり・腰痛、心身のリラックスに効果のあるヨガを体験します。ヨガで心身のコリをほぐしましょう。
16:00	閉 会	アンケート記入

8/8 (木)・8/9 (金) 10:00~15:00 (受付 9:30~) ※2日間とも同じ内容で実施		⑫血管いきいき！ヘルスアップ (講座の一環として昼食付)
【会場】小倉リーセントホテル 1F「ガーデンホール」		【準備】筆記用具、普通サイズのタオル(フェイスタオル) 軽快な動きができる服装(パンツ、ヒールのない靴など)
時 間	テーマ	内 容
(9:30~10:00)	開 場・受 付	受付
10:00~10:10	開 会	スケジュール等の説明
10:10~11:00	保健・栄養講話 「血管を丈夫にする生活習慣」	血管の老化のスピードを左右する要因は生活習慣です。血管の老化を防ぐ生活習慣のポイントや忙しい毎日に手軽に取り入れられるコツをご紹介します。丈夫でしなやかな血管をつくり、動脈硬化を予防しましょう。
11:00~12:00	測 定	血管年齢測定、味覚テスト
12:00~13:00	昼 食・休 憩	ヘルシーランチ(弁当)・休憩
13:00~15:00	運動講話・実践 「代謝アップエクササイズ」	肥満を予防・改善するためには、レジスタンス運動で筋肉を増やして基礎代謝を維持し、有酸素運動で脂肪を燃焼することが有効です。生活の中に運動を取り入れて脂肪がつきにくい身体をつくりましょう。
15:00	閉 会	アンケート記入