

健康 ・ 講演タイトル

安全と健康

“健康リスクアセスメント” 今、安全と健康に必要なもの ～仕事への活力と疲労からの脱出～

職場において「安全最優先」の下、「危険ゼロ」を目指すリスクアセスメント。その中で、重要なポイントとなるのが、労働者の健康です。身体的、精神的疲労は事故やケガを招きやすく、仕事の効率も下がってしまいます。さらに、メンタルヘルス障害の発症防止において、何をすべきか！
“安全”と“活力”に必要な「健康リスクアセスメント」をテーマに、レクチャーしていきます。

疲労回復

“疲労回復セミナー” その日の疲れはその日のうちに解消！ ～あなたのカラダは、疲れ蓄積型？疲れ消化型？～

眼精疲労から首・肩のこり 腰痛 足のむくみやだるさ 冷え 消化不良などの不快感は、
“疲労”すなわち血液循環の悪さに原因が！
ストレッチなどの簡単な運動で、疲労！ストレス！不眠を解消。実技を交えてレクチャーします。

リラックス

身体的不調をとりのぞく方法 ～疲労回復と視覚・聴覚・嗅覚・呼吸からのリラクゼーション～

日常生活での姿勢や動き、ストレスなどが、身体の緊張を生み、不快感や痛みに繋がることがあります。自分にあったリラクゼーション法を身につけることは、現代社会では必須のスキルといえます。職場や家庭で手軽にできる色々なリラクゼーション法をレクチャーします。
実際に身体が緩む感覚を体感していただきます

生活習慣病

働き盛りの健康管理 ～生活習慣病対策～

重篤な病にもつながる生活習慣病。
仕事場でもプライベートでも簡単にできて、続けられる予防・改善法とは？
まずは、血液循環をよくして、疲労回復・脂肪燃焼・体力増進・ストレス発散を考えます。
更に食事や睡眠などについてもレクチャーします。（実技あり）

VDT症候群

コンピューター操作から身体を守る ～疲労の状況は、作業時間の長さ按比例して増加する～

コンピューターのディスプレイなど、表示機器を使用した作業を“VDT作業”といい、長時間その作業を続けたことにより、目や身体、心に支障をきたします。（VDT症候群）
そこで、どのような事に注意すべきか？作業環境の見直しから、負担を掛けない方法、回復の仕方など、どこでもできるケアの方法をレクチャーします。

ストレス

“メンタルヘルス対策” 「ストレスから身を守るためのセルフケアとは！」 ～メンタルヘルス不調の早期発見と回復～

まずは“ストレスチェック”を行い、現在のストレス度を自身で確認！
ストレスのしくみを学び、自身の身体を守るための方法を学び、
自分に合った、発散法やリラックス法などを見つける。(コーピング)
また、ストレスの原因を解決方向に進めるための、認知行動療法などのやり方を実践してみます。
セルフだけでなく、職場でできる“メンタルヘルス対策”としての取り組み方や
ストレス発散をさせる具体的な実施方法などをレクチャーします。

健康管理

これからの健康管理 ～運動と脳トレで活性させましょう～

これからの生活、不安のない 快適な日々を送るために・・・何が必要なのか

- ①**身体の健康＝健康な体をつくるために** (介護予防) (実技あり)
 - ・食べること、寝ること、歩くなどの、生活習慣の見直し
 - ・足・腰や首・肩 関節などの回復運動
 - ・心肺機能や血液循環をよくし、体力増進のための運動
- ②**脳の健康＝脳の活性** (認知症予防) ※予備知識は必要ありません。
 - ・脳のトレーニング(簡単な計算や記憶、まちがい探しなどの簡単な筆記トレーニング)
(日常生活のなかで、使わなくなった脳の働きを刺激させます)

健康管理

「退職後の健康管理」 ～食・睡眠・体力・脳・コミュニケーション～

これまでの生活習慣は、仕事を続けていたことにより、
規律正しい生活リズムや、適度な運動(通勤など)、人との交流がありました。
しかし、退職すると、責任感などもなくなり、精神的・肉体的に不安定になってしまいます。
そこで、退職前から徐々に身体を動かす習慣をつけておく必要があります。
どのような運動を、どのくらい行えば良いのか？
また、緊張感の低くなった脳へ、刺激を与えたる(活脳)などご紹介します。
退職してからではなく、退職前からはじめましょう！

意欲向上

活気のある企業づくり ～労働者の欠勤率低下と仕事への意欲向上～

労働者一人ひとりが、「生活習慣病」、「心の健康」に対する意識を高める事が必要です。
企業として、実際にどのような取り組みをするべきなのかをレクチャーします。
労働者の健康管理は、作業の効率アップだけでなく、
仕事への意欲向上、作業ミスの減少、欠勤率の低下、医療費の減少などにつながります。
活気ある会社づくりのためには、労働者の健康が必要不可欠です。
と同時に、企業の代表の健康も重要であることを忘れてはいけません。

介護予防

認知症予防

“加齢による将来の不安”
「介護予防・認知症予防として、何をすべきか！」
～快適な日々を送るために～

加齢とともに身体や脳の衰えは誰にでも起こることです。
衰えることで身体の機能が低下し、怪我につながりやすくなります。
介護状態となることの予防として、どこを、どのような運動で、どのような事に注意しながら、
どのくらい行えばよいのかなど、簡単で、覚えやすい運動を、お教えいたします。
また、脳の機能も同じく、加齢とともに低下してしまいます。
そこで、認知症の予防となる、脳のトレーニング法をご紹介しながら、実際にいくつか行います。
すべては、日常生活の活動を高め、QOLの向上を目指すものとして・・・
自分のためにも、周りの大切にしたい人のためにも・・・
身体や脳の活性は必要です。

脳トレ

「仕事にも役立つ！脳の活性
～コンピューターに頼らない！頭の回転～

普段、意識しない基本的な脳の働き(右脳・左脳)をトレーニング
頭の回転スピードを上げる事など、脳を進化させ、開花させます。
発想能力・集中力や注意力など、仕事のスピードアップのための
トレーニングをご紹介します

防災 ・ 講演タイトル

防災

“災害への備え”
「災害を正しくイメージして、正しく恐れる」
～冷静に行動をとるために、準備しておきたいこと～

災害を具体的に正しくイメージすることからはじまり、
職場・地域・家庭における、被害想定を考える。(ハザードマップ)
そこから、災害時の対応を、リアルに考え、防災力を身につける。
命を助けるための防災と助かった後の防災
各々に合った“生き残る”ための「防災マニュアル」
リスクを知って、準備しておきたいこととは！

コロナ禍対策 ・ 講演タイトル

コロナ

コロナ共存での健康経営 “企業としての対策“

コロナ禍での緊急事態宣言が解除されましたが、ウィルスがゼロになったわけではありません。企業として、また経営者として、日々の生活習慣が乱れがちになった従業員の皆さんへの健康管理の重要性について、注意喚起を行わなければなりません。
リモートワークでの不調も多く出ています。
生活習慣病などの悪化を防ぐためにも！運動の習慣や、ストレス発散の仕方など。
また飲酒量や喫煙本数が増えることが、感染症のリスクを上げてしまうことなど、免疫力の上げ方や疲労回復、ストレス発散のために、具体的にどのような対策が必要なのか！
わかりやすく、実技を交えてお教えいたします。

コロナ

コロナによる自粛生活がもたらした疲労 ～身心の回復と今後の予防策～

新型コロナウイルスによる自粛は、我々のカラダに大きなダメージを与えています。テレワークでは、普段と違う環境から、腰痛や肩こり、首こり、眼精疲労などが発症したり、通勤がなくなったために、運動量も激減し、筋力・体力も低下し、脂肪がつく「コロナ太り」また、外出自粛などによる、社会環境の変化や経済面での不安などがきっかけとなり、ストレスを抱えている人も多く、「コロナ不安」「コロナうつ」など身体的不調・生活習慣病のリスクも上がりました。
これら対策を考えなければなりません。
睡眠や栄養なども含め、コロナ共存での今後の健康的な生活のために
これまでの心身の疲労回復と、
これからの予防のために必要な事とは！
簡単で、すぐに、取り入れやすい方法を、実技を交えてお教えいたします。

コロナ

高齢者におけるコロナ対策！免疫力をつけよう ～習慣にしやすい運動と脳トレと栄養～

新型コロナウイルス感染症は、
高齢者や基礎疾患がある方は重症化しやすいことが明らかになっています。
そのため、マスクや手洗いを中心とする感染予防が必要とされています。
また、人が多く集まる場所を避けることなどが言われており、
家に閉じこもりがちになっている方が多くいらっしゃいます。
高齢者にとって「動かないこと(生活不活発)」は、心身や脳の機能を低下させてしまいます。
これからのコロナ共存での生活の中、生活機能低下を防ぐために！
習慣にしたい簡単な運動や脳トレ、栄養や睡眠について
実技を交えて、わかりやすく！お教えいたします。