

スケジュールはこちら



7月～9月

	セミナータイトル	講師	対象者	日 程	
1	平野流！ 『心の切り替え術』	平野 早矢香	どなたでも	7月 4日(月)	15時～16時 
2	たんぱく質のホントのところ	牧野 直子		7月15日(金)	
3	さらば睡眠負債！ ～不調と眠りの深い関係～	白濱 龍太郎		8月25日(木)	
4	ちょっと軽めの！ 『立花トレーニング』	立花 龍司		9月 2日(金)	
5	舌から始める老化予防 ～オーラルフレイルを知る～	槻木 恵一		9月14日(水)	

10月～12月

	セミナータイトル	講師	対象者	日 程	
1	たんぱく質のホントのところ	牧野 直子	どなたでも	10月13日(木)	18時～19時 
2	平野流！ 『心の切り替え術』	平野 早矢香		10月31日(月)	
3	舌から始める老化予防 ～オーラルフレイルを知る～	槻木 恵一		11月17日(木)	
4	さらば睡眠負債！ ～不調と眠りの深い関係～	白濱 龍太郎		11月29日(火)	
5	ちょっと軽めの！ 『立花トレーニング』	立花 龍司		12月14日(水)	



2022
年度

健康保険組合連合会東京連合会

オンライン 健康セミナー のご案内

申込方法、参加費等につきましては、
ご加入の健康保険組合にご連絡をお願いします。

対 象 者
健康保険組合の職員
および
被保険者とその家族

ここ数年で働き方の多様化が進んだことにより、今まで感じなかったストレスや、ちょっとした体の不調を感じている方は多いのではないのでしょうか。当会では本年度もオンライン健康セミナーを実施します。楽しく学べるセミナーをご用意しましたので、健康づくりのきっかけとしてぜひご参加ください。

メンタルヘルス



平野流！『心の切り替え術』

どなたでも

『卓球の鬼』と呼ばれた平野早矢香さん。ここ一番の勝負強さが有名です。崖っぷちからの大逆転を世界の大舞台でやってのける精神力の強さには、アスリートでなくても学ぶべきことが溢れています。しかし、そんな姿からは想像できないほど、メンタルが弱く不安を抱えていた時代が平野さんにもありました。どん底のメンタルをどのように克服し、なぜ卓球の鬼と呼ばれるようにまで強くなれたのか。キーワードは『心の切り替え』だったと言います。失敗を引きずらずに上手く切り替える方法など、仕事で活かせる実践的なお話です。



平野 早矢香

ロンドンオリンピック
卓球女子団体
銀メダリスト



5歳で卓球を始め、18歳で全日本卓球選手権・女子シングルス初優勝。2007年度から全日本選手権3連覇、通算5度の日本一に。2012年ロンドンオリンピックで福原愛、石川佳純選手とともに団体戦で銀メダル獲得。現在は解説、コメンテーターなど多方面で活躍中。



運動



ちょっと軽めの！ 『立花トレーニング』

どなたでも

身体の調子を整える『コンディショニング』のコーチとして長く活躍された立花龍司さん。プロスポーツ選手を間近で指導してきた立花さんがコーチ時代の実体験とともに『老けない体、太らない体』を作るトレーニング法を教えます。実は20歳を過ぎたあたりから始まってしまふ筋力の低下。若いうちから日々の運動習慣がほしいところです。この機会に継続しやすいトレーニング法を知り、今から口コモやフレイルを予防しましょう。その場でできる『ちょっと軽めの！』内容になっています。

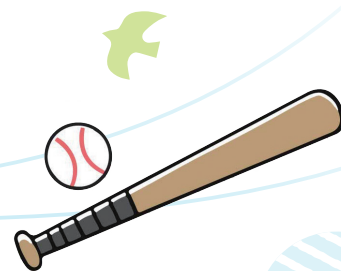


立花 龍司

コンディショニング
コーチ



コンディショニングコーチの先駆者として近鉄、NYメッツ、東北楽天ゴールデンイーグルス、千葉ロッテマリーンズなど野球界で活躍し、多くの選手から信頼を集める。現在は、整骨院と鍼灸院を複合させたトレーニングジムをプロデュースする他、講演・各メディアでも活躍中。



睡眠



さらば睡眠負債！ ～不調と眠りの深い関係～

どなたでも

ぐっすり眠りたい!! そう思う働き世代は少なくないはず。毎日少しずつの睡眠不足が負債のように蓄積された状態を『睡眠負債』と言います。自覚症状のない人も多く、心身の不調にもつながってしまう睡眠負債。解消することで、免疫力の向上や生活習慣病の改善も期待できることをご存知でしょうか。知ってほしい眠りにまつわるお話と、『ぐっすり』のための裏技を睡眠専門医が伝授します！

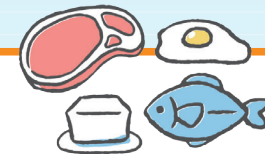
白濱 龍太郎

医学博士
睡眠学研究者
「RESM 新横浜」院長



睡眠の質や無呼吸症候群など睡眠にまつわる病気を適切に診断するために、最新の医療機器を導入し、日本睡眠学会認定施設として専門医療を提供している。「病気を予防し、健康で幸せな人生を送るために」との観点から、睡眠の重要性をわかりやすく解説し、治療した患者は1万人を超える睡眠の名医。

食事



たんぱく質のホントのところ

どなたでも

コンビニエンスストアの商品棚に必ずと言っていいほど見かけるようになった、たんぱく質を手軽に摂取できる商品。ここ数年、たんぱく質ブームであることは一目瞭然です。しかし、一言でたんぱく質と言っても多種多様で、具体的な効果や適切な摂取量についてはあまり知られていないのではないのでしょうか。摂りすぎにも注意が必要なたんぱく質。正しく摂ることで、筋力アップや集中力アップにつながります。この機会にたんぱく質の『ホントのところ』を学び、自分に合ったたんぱく質摂取を心がけましょう！

牧野 直子

有限会社スタジオ食代表
管理栄養士
料理研究家



「より健康になるための食生活や栄養の情報提供」、「家族みんなが楽しめる、身体に優しい、簡単で美味しいレシピの提案」をモットーにメディア、料理教室、健康セミナーなど多方面で活躍中。著書は『たんぱく質しっかりおかず333レシピ』（池田書店）、『2品でととのうやせ献立』（主婦の友社）など。

歯科



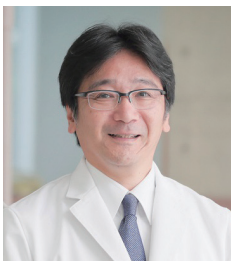
舌から始める老化予防 ～オーラルフレイルを知る～

どなたでも

最近滑舌が悪くなった、口が乾きやすくなった、むせやすくなったなど思い当たる症状はありませんか？ 新型コロナウイルスの影響で外出や会話の機会が減り、お口の運動量が減ったせいかもしれません。お口は動かさないと衰えてしまいます。お口の機能が衰えた状態を『オーラルフレイル』といい、これは高齢者だけの問題ではありません。オーラルフレイルについての正しい知識と、予防法として特に効果的な舌のトレーニングを歯科医が詳しく教えます！

槻木 恵一

歯科医師
神奈川歯科大学
副学長



2007年4月より神奈川歯科大学教授を務め、神奈川歯科大学副学長、大学院研究科長を歴任。テレビなどで口腔ケアの重要性と唾液の働きを「唾液力」と命名し、わかりやすい解説が好評を得ている。日本臨床口腔病理学会理事、日本唾液ケア研究会理事長を務める。