

# 令和2年度 健康教室カリキュラム

コース	カリキュラム・時間	講義内容
健康対策系事業（健康教室）	糖尿病予防 「糖尿病の予防と基礎知識」 <10:00～15:00>	～生活習慣が及ぼす血糖値変化～ ■一定の時間毎に血糖値を測定し、食事と運動がもたらす身体への影響を分かりやすく解説し、糖尿病という病気を再確認し、その予防に役立てます。 ●糖尿病の診断基準を学び、自己血糖値から糖尿病のリスクを確認します。 ●食事前後、運動後に血糖値を測定し、自身の血糖値変化を見える化します。
	ストレス・睡眠 「ストレスの正しい理解と睡眠障害」 <10:00～15:00>	～快眠を手に入れるため、ストレス耐性を整えよう～ ■ストレスの正しい理解とメカニズム、思考パターン、ストレスが影響する心身の病気、メンタルタフネスを整える方法、ストレスと睡眠障害の関係などを学びます。 ●ストレスの正しい理解と、メンタルタフネスを整える方法を学びます。 ●ストレスと睡眠障害の関係を学び、ぐっすり寝てすっきり起きる快眠の秘策を学びます。
	女性のための健康 「女医に聞く女性のからだ健康サポート」 <10:00～15:00>	～身に付けよう！乳がん自己チェックトレーニング～ ■女性のライフスタイルが大きく変化している現在、女性のメンタルヘルスや女性特有の健康管理は早めの対策が大切です。 経験豊富な女医と学び、リラクゼーションの体験学習も行います。 ●女性のライフステージごとの健康課題や女性ホルモンの変化を学びます。 ●女性のがん対策、乳がん自己触診法について学びます。 ●専用機器を使って肌年齢測定、ホルモンバランスを整える「リラクスティー」をお楽しみいただきます。 【特集】乳がん触診モデルで触診による乳がんの発見が体験できます。 ※ご注意 ・ご参加は女性の方に限ります。（講師・スタッフ全員女性です。） ・リラクゼーション体験学習は、会場によって「アロマケア」「リフレクソロジー」「薬膳」のいずれかを実施致します。会場によってテーマが異なりますので、協議会HP（ <a href="https://fureai-k.com">https://fureai-k.com</a> ）等でご確認ください。
	エクササイズ 「がんばらないダイエット」 <10:00～15:30>	～楽々改善、食事、運動、さあ減らそう体脂肪！～ ■測定機器で自身のカラダ年齢を知ることから始めます。健康に欠かせない食事・運動の両面から、無理なく続けられるダイエット成功術を実技を交えて学びます。 ●血管年齢、脳年齢、骨の健康度チェック、体脂肪など専用機器を使ってセルフチェックをしていただきます。 ●健康なカラダを目指し、食生活や運動習慣において取り組みやすいダイエット方法の紹介をします。 *簡単な運動実技を行います。動きやすい服装でご参加ください。
	認知症予防 「認知症のリスクを最小限に抑えよう」 <10:00～15:00>	～認知症予防を目指して二重課題トレーニングで脳の活性化をしよう～ ■認知症予防のノウハウ、早期発見や脳のトレーニングなどについて学びます。 ●認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症発症のメカニズムと、予防に良い生活習慣について学びます。 ●認知症予防に良いクイズなどの頭の体操と、頭と体を同時に行う二重課題トレーニングを学びます。 *簡単な運動実技を行います。動きやすい服装でご参加ください。
新規	睡眠（夜間） 【夜間コース】 「睡眠の問題を解決しよう」 <18:30～20:00>	～薬に頼らない快眠法～ ■ストレスと睡眠の関係から、薬に頼らない改善法までを学びます。 ●ストレスと睡眠の関係、睡眠の問題が身体と心に及ぼす影響について学びます。
	笑い（夜間） 【夜間コース】 「免疫力を高める笑い」 <18:30～20:00>	～笑いヨガで免疫強化～ ■笑いの効用と笑いヨガを日常生活に如何に取り入れるかを体験しながら学びます。 ●様々な疾病の予防のために必要な免疫力を高める方法について学びます。またその一つとして、“笑い”による免疫力アップについて特に学びます。 *お腹を締め付けるような服装ではなく、ゆったりとした汗をかいても良い服装でご参加ください。