



運動系



栄養系



メンタル系

ブラチナシニア系  
(介護予防)

2026年

セミナー内容

- 4月15日 (水)**  **毎日5分間でできる身体ケア！座ったままできる身体ケアストレッチ！**  
毎日5分間でできるデスクワーク向け身体ケアストレッチを紹介。仕事の合間に無理なく続けられ、肩こり・腰の負担を軽減する簡単で効果的な方法をお伝えします。
- 5月20日 (水)**  **食事からの紫外線対策（乾燥対策も）**  
紫外線による肌ダメージや乾燥を内側から防ぐ食事法を学ぶ講座です。抗酸化栄養素や保湿を支える栄養の考え方を中心に、日常で続けやすい対策を分かりやすくお伝えします。
- 6月17日 (水)**  **とてもシンプル！身体の機能に基づいた、腰痛対策ストレッチ**  
身体の機能に基づいたシンプルな腰痛対策ストレッチを、誰でもわかりやすく実践できる形で解説。無理なく続けられる方法をお伝えします。
- 7月15日 (水)**  **パフォーマンスを上げる朝食習慣**  
一日のパフォーマンスを高める朝の白湯習慣と朝食の整え方を学ぶ講座です。体内リズムを整え、集中力と持続力を支える実践法を紹介します。
- 8月19日 (水)**  **ストレス解消（前編）**  
ストレスの対処法には、ストレスコーピングという方法があります。自分のストレス対処法を、問題解決型と情動焦点型の2種類に分けて、さらに対処法のレパートリーを増やすことで、セルフマネジメントを身につけます。※座学です
- 9月16日 (水)**  **ストレス解消（後編）**  
ストレスの対処法には、ストレスコーピングという方法があります。自分のストレス対処法を、問題解決型と情動焦点型の2種類に分けて、さらに対処法のレパートリーを増やすことで、セルフマネジメントを身につけます。※座学です
- 10月21日 (水)**  **姿勢改善**  
姿勢不良の原因となる筋力低下や体の使い方を理解し、肩こり・腰痛の予防や見た目の印象改善につながる正しい姿勢づくりを解説します。
- 11月18日 (水)**  **体重リセット**  
生活習慣の変化で増えた体重を、急な制限ではなく運動と行動改善によって無理なくリセットし、リバウンドしにくい体づくりを目指します。
- 12月16日 (水)**  **「Let's 80GO運動！」ロコモ、フレイルを予防しよう！**  
メタボリックシンドロームの概念は浸透しているにも関わらず、ロコモティブシンドロームやフレイルは知らない方が多いです。フレイルの概念の中にロコモはある為、日本整形外科学会が提案している「80歳でも自分で動けるからだ」を目指すために必要な知識を身につける内容です。

2027年

セミナー内容

- 1月20日 (水)**  **足からからだを整えよう**  
足部の固有受容器刺激や足関節の動きを改善して疲れにくい、歩きやすいからだを目指します。内在筋と外在筋のアプローチを行うことでバランス力も上がり、転倒予防につながります。外反母趾などの予防改善にも効果が期待できます。
- 2月17日 (水)**  **体を温める食事（冷え・巡り・自律神経）**  
体を内側から温める食事のコツを、栄養学と自律神経の視点からわかりやすく解説します。冷えを防ぎ、巡りを整えるための食材選びや食べ方のポイントを、今日から実践できる形でお伝えします。
- 3月17日 (水)**  **セルフリフレクソロジー ～体と心のケアをしよう～**  
足裏や掌にある、身体全体の臓器や器官が投影された「反射区」というゾーンを刺激することで、血液やリンパ液の流れを改善し、人間が本来持っている自然治癒力を高めていきます。

【主催】

健康保険組合連合会大阪連合会

※タイトル、内容が一部変更となる場合がございます。