

介護・健康教室で  
オンライン講座を開始！

美容と健康  
セルフケア  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
いきいき暮らすための知識が満載

# 東洋医学で解決！ 美容と健康セルフケア

無 料

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります

東洋医学ベースの簡単セルフケアで毎日イキイキ！

ドライヤー灸

経絡を流す



ツボ押し

耳つぼマッサージ

深呼吸法

## 講 座 の ポ イ ン ト

### ◆東洋医学で解決「美容と健康セルフケア」

なりたい自分ってどんな自分ですか？好きなことを思いっきり楽しめる自分、寝たい時にぐっすり眠れる自分、ストレスがなく不調を感じない自分 その原動力になるのは「健康な心と身体」です。ちょっとした不調をいち早く感じることの出来るのは、他でもない自分自身です。不調を感じたらすぐに対処できれば、病気を未然に防ぐことができます。これが東洋医学的という「未病を治す」という考えです。毎日簡単に出来るセルフケアを取り入れて、なりたい自分をキープしながら健康長寿を叶えましょう。

### 【講師プロフィール】 薄井 理恵 氏 (鍼灸師 一般社団法人プレシャスライフ・ラボ会長)

鍼灸師として、臨床(女性疾患・エイジングケアに注力)、海外での研究、鍼灸師養成講師など多方面で活躍。東洋医学、経絡セルフケアも専門。近年では、健康経営実現に向けた「ヘルスリテラシー向上の為にセルフケア講座」や「陰陽でバランスを整える食&セルフケア」も好評を得ている。著書、連載など多数。

## ■「東洋医学ベースの簡単セルフケアで毎日イキイキ！」オンライン版カリキュラム

| 時間  | 項目                              | 内容   |
|-----|---------------------------------|--|
| 5分  |                                 | 講師紹介   |
| 10分 | セルフケアの基本的な考え方                   | 自分の持つバランスを整える方法  |
| 10分 | セルフケアの実践<br>(準備)                | セルフケアのやり方と使うもの<br>・セルフケアの効率的な順序<br>・セルフケアで使う基本的なものとやり方           |
| 10分 | <全身ケア><br>一緒にやってみましょう！<br>(参加型) | 全身に効くベースケア<br>・ウォーミングアップのストレッチ<br>・ツボ押し<br>・マッサージ                |
| 50分 | <局所ケア><br>お悩み別セルフケア方法<br>(参加型)  | ①肩こり・首こり<br>②眼精疲労<br>③ストレスケア（メンタルケア・胃腸ケア）<br>④腰痛<br>⑤不眠（睡眠の質の改善） |
| 5分  |                                 | まとめ  |

カリキュラム

応募要項

- [申込対象] 被保険者及びその家族  
オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。
- [申込方法] 以下のMicrosoft Forms（アンケートフォーム）からお申し込みください。  
<https://forms.office.com/r/DgK7VzD46F>  
お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を委託先の総合健康推進財団から直接お送りいたします。  
※発送には約1週間ほどお時間がかかりますので、ご了承ください。

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

コニカミノルタ健康保険組合