

## 令和4年度 健康セミナーのご案内

立教学院健康保険組合

ここ数年の働き方の多様化により、今まで感じなかったストレスや身体の不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。楽しく学べるオンライン健康セミナーを、健康づくりのきっかけとしてぜひご活用ください。

対象となる方は、**当健保の被保険者・被扶養者とそのご家族**となります。（申込みには、保険証の番号が必要となります。被保険者の方は、時間休などをご利用のうえご参加ください。）

### 《スケジュール》

申込み	セミナータイトル	講師	日 程	備 考
8/5～	ちょっと軽めの！『立花トレーニング』	立花 龍司	9月2日（金）15時～16時	
〃	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）15時～16時	
〃	たんぱく質のホントのところ	牧野 直子	10月13日（木）18時～19時	
〃	平野流！『心の切り替え術』	平野 早矢香	10月31日（月）18時～19時	
10/5～	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	11月17日（木）18時～19時	9/14と同内容
〃	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）18時～19時	
〃	ちょっと軽めの！『立花トレーニング』	立花 龍司	12月14日（水）18時～19時	9/2と同内容

対 象 者：当健保の被保険者・被扶養者とそのご家族

参 加 方 法：申込み時に折り返し送信される確認メールをご参照ください。

受 講 場 所：ご自宅等で任意の場所をご用意ください。

（PC、タブレット、携帯、等の情報機器がおけるところ）

準備するもの：動画を視聴できる情報機器（PC、タブレット、スマートフォン、など）

そ の 他：zoomによる配信となります。事前に、zoomの利用を可能にしておいてください。

### <申込み方法等>

- ・順次、健康保険組合サイトにて申込みを開始します。
- ・申込みには、健康保険被保険者証の番号が必要となります。
- ・参加希望者多数の場合は、先着順となります。
- ・被保険者の方は、時間休などを取得のうえ参加してください。（公休日を除く）
- ・1件の申込みにつき1デバイスを利用いただけます。複数デバイスの利用はできません。
- ・申込みは、ひと家庭につき1セミナー毎に2口まで（被保険者名、被扶養者名）となります。ひとつのデバイスを複数の方でご覧になる場合は、申込みは1口で構いません。ひとつのご家庭で、3口以上の申込みを希望される場合（3つ以上のデバイス利用希望）は、健康保険組合事務室まで事前にご相談ください。

立教学院健康保険組合

東京都豊島区西池袋3-34-1 立教学院事務棟アネックス3階

<https://spirit.rikkyo.ac.jp/kenpo/>

E-mail: [ritsukpo@grp.rkkyo.ne.jp](mailto:ritsukpo@grp.rkkyo.ne.jp)

## 8/5～健康保険組合サイトにて予約受付開始

### ちょっと軽めの！『立花トレーニング』

(9/2 金曜 15時～16時)

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う筋力の低下。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。

講師 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。

### 舌から始める老化予防～オーラルフレイルを知る～

(9/14 水曜 15時～16時)

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！

講師 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。

### たんぱく質のホントのところ

(10/13 木曜 18時～19時)

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！

講師 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。

### 平野流！『心の切り替え術』

(10/31 月曜 18時～19時)

『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。

講師 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。

## 10/5～健康保険組合サイトにて予約受付開始

### 舌から始める老化予防 ～オーラルフレイルを知る～

(11/17 木曜 18時～19時)

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！

講師 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。

9/14開催と同内容。9/14に受講した方も再度お申込みいただけます。

### さらば睡眠負債！～不調と眠りの深い関係～

(11/29 火曜 18時～19時)

ぐっすり眠りたい！！と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！

講師 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。

### ちょっと軽めの！『立花トレーニング』

(12/14 水曜 18時～19時)

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。

講師 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。

9/2開催と同内容。9/2に受講した方も再度お申込みいただけます。