

スケジュールはこちら

	セミナータイトル	講師	日程	
1	三浦さんちの長寿学	三浦 豪太	6月 7日(水)	15時~16時15分 ※16時~16時15分は 質疑応答
2	トップアスリート指導者に学ぶ! 正しいストレッチ	牧野 講平	6月21日(水)	
3	腸からはじめる健康づくり	内藤 裕二	7月 5日(水)	
4	首コリを放置しない!	石井 賢	7月19日(水)	
5	「眠い」と「だるい」の解消法	三橋 美穂	8月 2日(水)	

全セミナーどなたでもご視聴いただけます。

アーカイブ配信(1か月間)もありますので
ぜひご視聴ください!



2023
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

申込方法等に
つきましては、ご加入の
健康保険組合へご連絡を
お願いします。

対象者
健康保険組合の
被保険者とその家族



日々感じている不調を、まずはセルフケアで解消してみませんか?本年度のセミナーは各分野のスペシャリストを講師にお招きし、わかりやすく実践しやすい内容でお話しいたします。ライブ配信に加え、アーカイブ配信もご用意しますので、お仕事の合間のリフレッシュに、ご自宅でのリラックスタイムに、ぜひご視聴ください。

健康法

三浦さんちの長寿学



亡くなる101歳まで現役スキーヤーとして活躍した祖父・敬三、80歳で3度目のエベレスト登頂を果たした父・雄一郎。二人の偉業を間近で見てきた豪太氏。長寿の二人に共通するのは、驚異的な肉体と挑戦し続ける心だと言います。三浦家オリジナルの健康法を、おもしろエピソードを交えながら楽しくお話しします！



三浦 豪太
プロスキーヤー
博士 (医学)



父である三浦雄一郎氏と世界初の親子での世界最高峰エベレスト山登頂を2度成功。現在は(株)ミウラ・ドルフィンズ低酸素・高酸素室のトレーニングシステム開発研究所長としてアンチエイジングを研究。モーグル競技においても長野オリンピック13位、ワールドカップ5位入賞など日本モーグル界の牽引的存在。

運動

トップアスリート指導者に学ぶ!正しいストレッチ



なんとなく、のストレッチを見直してみませんか?せっかくやるなら気持ちよく、効果的なストレッチをしたいものですよね。この機会に正しい方法を学び、『動ける体』をめざしましょう!



牧野 講平
コンディショニング
トレーナー
日本コンディショニング協会
理事



浅田真央氏や太田雄貴氏などのトップアスリートのパーソナルトレーナー経験を持ち、現在はスキージャンプの高梨沙羅選手、メジャーリーガーの前田健太選手などを指導。コンディショニング方法の普及活動にも従事し、日々トップアスリートと対峙してきたトレーナー経験から、科学的に証明された健康法を伝える。

腸活

腸からはじめる健康づくり



「腸活」が話題です。しかし何から始めたらいいのか、わからない方も多いのではないのでしょうか。腸活のキホンと食事のポイントを、腸内細菌の研究者である内藤先生がわかりやすくレクチャーします!

内藤 裕二
京都府立医科大学
大学院医学研究科
生体免疫栄養学講座教授



日本消化器免疫学会理事、日本抗加齢医学会理事も務め、腸内細菌と健康長寿の関係などの研究をはじめ、長年腸内環境を研究し続けている本領域の第一人者。著書に『消化管(おなか)は泣いています 腸内フローラが体を変える、脳を活かす』(ダイヤモンド社)、『すごい腸とぞんねん脳』(総合法令出版)など。

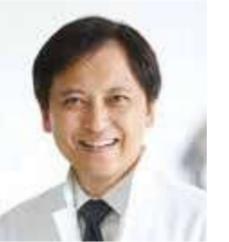
首コリ

首コリを放置しない!



夕方の首、つらいですよね?そのガチゴチから解放されたい方のために、専門医である石井先生が原因と対策などを詳しく教えます。首がラクになる体操も必見です。スマホやパソコンでの作業が多い方は、ぜひ一緒に実践してみてください!

石井 賢
慶應義塾大学医学部
特任教授
最小侵襲脊椎治療学会
理事長



腰痛、首こり、首下がり、抗加齢医学、脊椎外科新技術/バーチャルリアリティ手術などのスペシャリストとして、日本の医療の国際化にも貢献。横浜DeNAベイスターズの三嶋一輝投手の黄色靭帯骨化症に対して世界初の手術を執刀したことで知られる。運動器・整形外科領域での分かりやすい解説で多数メディアに出演。

睡眠

「眠い」と「だるい」の解消法



午前中ぐったり、午後はウトウト。そんな日が続いていませんか?睡眠時間をたっぷり確保することが難しいビジネスパーソンへ、眠りのプロがスツキリの秘訣を伝授します!

三橋 美穂
快眠セラピスト
睡眠環境プランナー



寝具メーカーの研究開発部長を経て独立し、これまでに1万人以上の眠りを解決してきた実績を持つ。特に枕に関しては、頭を触っただけで合う枕がわかるほど精通し、快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネイトも手がける。著書に『眠れ!ぐっすり眠ってすっきり目覚める66の新習慣』(三笠書房)など。