

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「未病を治する」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のセルフケア講座」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 (準備)	セルフケアのやり方と使うもの ・セルフケアの効率的な順序 ・セルフケアで使う基本的なものとやり方
10分	<全身ケア> 一緒にやってみましょう！ (参加型)	全身に効くベースケア ・ウォーミングアップのストレッチ ・ツボ押し ・マッサージ
50分	<局所ケア> お悩み別セルフケア方法 (参加型)	①肩こり・首こり ②眼精疲労 ③ストレスケア（メンタルケア・胃腸ケア） ④腰痛 ⑤不眠（睡眠の質の改善）
5分		まとめ

カリキュラム

講座をお申込み後に、視聴用アドレス・ID・パスワード・教材を健保より送付します。  
 視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間になります。期間を過ぎると視聴できなくなりますので、ご注意ください。  
 1名のIDで、同居のご家族みなさまでご視聴いただくのは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

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、高額の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等でご利用ください。

セイコー健康保険組合