

## 健康系コース

### ●オンライン講座 WEBで好きな時間に講座を視聴

講座番号	講座名	時間	内容
7	2023年リニューアル コロナ禍におけるストレスマネジメント	90分×1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスの正しい理解とメカニズム</li> <li>・ストレッサー（ストレスの元）を減らそう</li> <li>・ストレス対処資本を増やすストレスマネジメント7つの行動</li> </ul>
8	女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く	90分×1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女性ホルモン（エストロゲン）の変化と働き</li> <li>・成熟期によくみられる婦人科の病気</li> <li>・更年期症候群の症状、診断、治療～更年期をすこやかに過ごすために～</li> <li>・働く女性のメンタルヘルス～働く女性専門外来の診療室からの各年代で気を付けてほしいこと～女性がいきいきと過ごすために～</li> </ul>
9	科学に基づく よりよい眠りのためのヒント	90分×1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠不足と不眠の違い</li> <li>・不眠症を科学する</li> <li>・薬に頼らない眠りを促す方法</li> </ul>
10	美容と健康セルフケア ～東洋医学で解決！	90分×1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフケアの基本的な考え方</li> <li>・セルフケアの実践</li> <li>・全身/局所ケア</li> </ul>
11	2023年NEW 怒りの感情と上手に付き合う方法	90分×1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アンガーマネジメントを学ぶ意義</li> <li>・怒りについて</li> <li>・怒りのコントロール（入力と出力、量と質）</li> </ul>
12	2023年NEW 健診結果を健康維持に活かす	90分×1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満、高血圧、脂質異常</li> <li>・動脈放火（心筋梗塞や脳卒中）</li> <li>・腎機能障害</li> <li>・肝機能障害</li> </ul>
13	2023年NEW 自宅や職場で続けるエクササイズ	90分×1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動することの効果</li> <li>・自宅や会社で出来るエクササイズ</li> <li>・継続するための秘訣</li> </ul>
14	2023年NEW 心がけよう！眼の健康	90分×1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・眼の病気（白内障、緑内障、眼の血管の病気、糖尿病網膜症）</li> <li>・加齢黄斑変性と黄斑疾患</li> <li>・受けてほしい眼の検査（眼底検査等）</li> </ul>
15	2023年NEW 知っておきたい口腔ケア	90分×1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体の健康は、歯の健康から</li> <li>・歯周病と歯槽膿漏</li> <li>・口腔ケアの基本</li> </ul>
16	2023年NEW 糖尿病をよく知ろう！ 糖尿病の基礎知識	60分×1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・糖尿病は国民病？</li> <li>・糖尿病はなぜ怖い？</li> <li>・健診結果を活かす</li> </ul>
17	2023年NEW 今年こそ目指そう！禁煙対策	90分×1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・知っていますか？たばこの害（COPD、がん）</li> <li>・怖い！受動喫煙</li> <li>・離脱症状って、何？</li> <li>・禁煙外来</li> </ul>