

専門職訪問サービス一覧（抜粋）

<松本スイミングセンター>

No.	テーマ、講師	講座内容	所要時間	回数
1	膝・腰 楽らく体操教室 講師：健康運動実践指導士	膝痛・腰痛・肩こりにならない為の予防体操指導 ソフトGボール、チューブを使用したレジスタンス運動及び腰痛予防の、スタティックストレッチングをおこないます。運動のほとんどが椅子に座って行いますので幅広い年齢の方に参加していただけます。正しい姿勢とフォームで運動を行った後は、肩周り・肩甲骨周りがスッキリし、膝・腰痛予防にもつながる教室です。	1h/回	3回
2	歩いて伸ばしてきれいなからだ 講師：ミスニハース長野県代表	モデルウォーキングで姿勢を正し、美しいからだ作りのためのベーストレーニングレッスン、姿勢を良くしたい方、引き締まった美しいボディラインを手に入れたい方。男性も歓迎です。	1h/回	2回
3	メタボ解消教室 講師：健康運動指導士	最近、何かと話題の体幹（コア）トレーニング。正しい身体の使い方を学び、筋肉を効率よく鍛えれば、体脂肪燃焼に役立ちます。全身の筋肉を使う体幹トレーニングはメタボ予防や解消だけでなく、高血圧や糖尿病の予防、改善にも効果があるといわれています。また、自重のみを负荷にして行う為、年齢性別を問わず無理なく参加していただけるトレーニング内容となっております。	1h/回	3回

<ルネサンス松本>

No.	テーマ、講師	講座内容	所要時間	回数
1	効果を高めたい方への体幹ウォーキングのススメ 講師：健康運動指導士 もしくは介護予防指導員	ウォーキングを始めたい、あるいはウォーキングをしているけれど歩き方が気になるという方を対象に、体幹ウォーキングを指導致します。歩くといっても人によっては千差万別。より効果的に筋肉を使うことで代謝向上につながります。通勤時やオフィス間の移動に、明日から使えるテクニックを実技を踏まえてお話しします。	1h/回	3回
2	心のリラクゼーション 講師：健康運動指導士 もしくは介護予防指導員	皆様はストレスを抱えていますか？ストレスと聞くと悪いイメージをもたれる方が多いですが、やる気を出したり発奮したりするのもストレスの力です。ストレスは上手につきあう事が大切。ストレスについてのセミナーと、心地よいアロマを利用した解消法を実践していきます。ストレス解消法のひとつとして生活に生かしていきます。	1h/回	3回
3	簡単にできるボールエクササイズ 講師：健康運動指導士 もしくは介護予防指導員	ミニボールで筋力トレーニング、ストレッチ、セルフマッサージ等を体験します。オフィスやご自宅でのかんたん活用術を学ぶことで、メタボ対策にも効果的です。集客アップと運動継続につながるお土産ボールがおすすめです。	1h/回	3回

<長野県在宅看護職信濃の会>

No.	テーマ、講師	講座内容	所要時間	回数
1	あなたは何歳まで生きていますか 講師：保健師	長生きをしたいと思った今、何をしたらいいのでしょうか又は、医療費はどのくらいかかるのでしょうか、考えてみましょう あなたのストレス度をチェックしてみましょう ※2回目以降は企業様の現状に応じて、管理栄養士、健康運動指導士を派遣します。	30分	1回

<セントラルフィットネスクラブ松本店>

No.	テーマ、講師	講座内容	所要時間	回数
1	簡単ストレッチ 講師：インストラクター	肩凝りや腰痛の緩和だけでなく、姿勢改善や動きやすい身体づくりにも効果的なストレッチを行います。仕事の合間やご家庭でも出来るようになれば、わずかな時間でも心も身体もリフレッシュできます。	20min ~/回	1~3 回
2	簡単ピラティス 講師：インストラクター	体幹部（コアマッスル）を刺激し身体を芯から鍛えるエクササイズです。自分の腕や脚の重さを利用して体幹部を鍛えます。身体の動きや姿勢を調整できるようになり、また、基礎代謝が上がり太りにくい身体づくりにつながります。	20min ~/回	1~3 回

<松本大学地域健康支援ステーション>

No.	テーマ、講師	講座内容	所要時間	回数
1	自分自身のメンテナンスしてますか 講師：管理栄養士・健康運動指導士	日頃仕事や家庭、地域社会で活躍しながらつつい無理をしていませんか。若い頃は多少無理がききますが、年齢を重ねるとともに膝・腰が痛い、疲れが取れないなどの自覚症状が現われ、さらに無理を続けると仕事に支障をきたす恐れもあります。健康で長く活躍し続けるためには、日頃から自分自身の身心もメンテナンスすることが大切です。体力測定や食事診断、生活習慣チェックなどから弱点を探り、健康づくりのポイントをアドバイスいたします。		希望により 応相談
2	将来のために健康の積み立て始めましょう 講師：管理栄養士・健康運動指導士	働き盛りの皆様は、仕事ばかりでなく家庭や地域でも活躍する場面が多く、忙しい毎日を送ることで精一杯の方も多いと思います。人生80年と言われて久しい現代、働き盛りをリタイアしていわゆる第2の人生と呼ばれる期間も年々伸び続けています。人生の終焉をできるだけ健康で迎えるためには、実は働き盛りの頃からの健康生活習慣が大切なのです。今から少しづつ将来の健康の積み立てを無理なく始めるための工夫をアドバイスいたします。		希望により 応相談
3	誰かに話したくなる健康生活習慣豆情報 講師：管理栄養士・健康運動指導士	自分自身の健康づくりにとても関心があるけれど、テレビやネットの情報ではいろいろな健康法が紹介されていて、何が正しいのか、自分に合う健康法は何なのか迷うことはありませんか。興味のある健康法を自己流で取り組んでいるもの実は実践方法を勘違いしていたり、効果が半減する組み合わせだった、ということがあるかもしれません。対象者の年齢、状況に合わせて、無理なく取り組める健康生活習慣情報を提供いたします。		希望により 応相談

<長野メディカルサポート>

No.	テーマ、講師	講座内容	所要時間	回数
1	ストレス対策講座 講師：精神科専門看護師・臨床心理士	従業員の抱える「人間関係や労働環境等」が起因する職場のストレスを改善するため、精神科専門看護師や臨床心理士による集団指導を60分ほど実施し、希望者には個別相談（60分）を行います。これによりストレスの重症化を防ぎ、労働生産性の向上を図ります。 ※第1回目は、事業所が抱える課題を捉え、事業者に沿った講座を行うため、事業主や労務管理者を対象としたヒアリングを行います。	ヒアリング： 1h 講座： 2h	1回 1回
2	効果的な食事・運動とは 講師：保健師、健康運動指導士	働き盛りの従業員にありがちな生活習慣病について学び、特にメタボリックシンドローム対策として、効果的な食事と運動とはなにか、また現状の食事や運動の改善方法について紹介します。（講義形式） ※第1回目は、事業所が抱える課題を捉え、事業者に沿った講座を行うため、事業主や労務管理者を対象としたヒアリングを行います。	ヒアリング： 1h 講座： 1.5h	1回 1回