

薬剤師の考える

毎日の生活の中で実践できる

健やかに日々を過ごすためのコツ

幼少期から始める正しい体の動かし方講座

- ・幼少期（対象年齢6歳～）から正しい体の動かし方を意識して運動することで、運動神経が良くなると同時に怪我の防止に繋がります。大人の場合は腰痛改善につながります。
- ・速く走るためのコツでよく聞く【手を振る】
【足で地面を蹴る】などの意識は正しい体の使い方から遠ざかりやすい考えで、全身の運動性を失ってしまいます。
- ・正しい体の動かし方は、無意識に腹圧（コア）を固めて手足（末端）を適度に脱力させて運動することで身につくので、その考え方とトレーニングを紹介します。



子供のための食育講座

- ・子供の食事はどんなことを意識すればいいのか
- ・バランスよく食べると言っても何を食べればいいのか
- ・実際に理想的なメニューを使って解説
- ・食事量に合わせてカロリーを調整する方法

など食事についてのアドバイス講座です。



良質な睡眠講座（全年齢対象）

- ・睡眠チェックテスト
- ・正しい睡眠とは？
- ・睡眠改善方法紹介

現代社会では約半数の人間は睡眠の質が良いとは言えない。自分の睡眠の質が悪いことに気付いていない人も多い。良質な睡眠をとり、日中の活動レベルを上げることを目指しましょう。



日時

随時開催 1時間程度

場所

対面
ご相談に応じます

準備物

体の動かし方講座の場合は
飲み物・動きやすい格好

申込方法

お電話【088-611-0444】にて
①希望するセミナー内容
②実施してほしい場所
③希望する開催日時 等ご相談ください。
(担当：株式会社グローバル・アシスト 高原)

講師

井原 庸佑

株式会社グローバル・アシスト 常務取締役
北常三島調剤薬局 管理薬剤師

1993年徳島県生まれ。徳島文理大学薬学部卒。株式会社グローバル・アシストで薬局の管理薬剤師を務める傍ら、学生時代から続けているバスケットチームでのコーチ業が反響を呼び、大学・高校・中学の様々なチームから委託を受ける。

