

歯科Dr.とスタッフのための

歯科を **元気** にしよう！

首肩こり・腰痛セルフケア講座

実習中心の
セミナー

揉んだり押ししたりしてかえって悪化していませんか？簡単なセルフケアで肩や首のコリが一瞬で改善。
その場で体感、一生使えるリンパケアと医療現場で実践されるヨーガ療法の実習。

忙しい毎日過ごす中、1日の疲れをリセットするセルフケアを何か行っていますか？この講座では、職場や自宅で簡単に自分で出来る、毎日のセルフケアを実習します。シンプルで即効性が高いので、ご自身の健康向上はもとより、患者さんへ、治療プラスαの健康法のアドバイスとしても活用いただけます。また歯科医師の佐藤青児先生の考案の、顎関節症治療に端を発した口から出来る全身ケア「さとう式リンパケア」そして九州大学を始め医療現場で臨床研究される、各種ストレス疾患予防改善のための「ヨーガ療法」の実習を行います。まずはご自身を、そして、まわりの人々をより健康に笑顔にする、高齢化社会の健康寿命を伸ばす効果的なツールとしてリンパケアとヨーガ療法をぜひ活用ください。

講師 松浦 直子

シンプル・エイジング研究家

1963年生まれ 静岡県在住

・YouTube チャンネル naocoyoga 運営

・Amazon 電子書籍出版

「毎日3分で健康 日めくりヨガ」

・ヨーガ療法・笑いヨガ・さとう式リンパケアインストラクター



参加者の声

- ・自分自身の体調を整えていきたいと思い、またスタッフや患者様に還元できることもありそうだと思います。
- ・自分がやっている表情筋トレーニングや、院内で取り組んでいる姿勢との関連もあり非常に良かったです。
- ・診療に取り入れられそうで、身体への負担も少なく誰でもできそうです。

セミナー内容 ~ まずは自分のカラダを健康に！職業病ともいえる首、肩こり、腰痛のセルフケア実習～

☆ ヨーガ療法：医療現場で実践される統合医療としてのヨーガ
(ヨーガは呼吸。呼吸法は鼻と口、歯科の領域です)

- ・ブリージングエクササイズ
- ・筋肉と脳をしなやかに強くするアーサナ (操体法)
- ・心肺機能を高める呼吸法・自律神経を整える呼吸法

※ヨーガは厚労省「統合医療」情報サイトに多数の構造化
- 抄録が掲載されています。
http://www.ejim.ncgg.go.jp/doc/doc_e03.html

☆ さとう式リンパケア：口から行う全身のヘルスケア

- ・咀嚼筋をゆるめる、顎関節症、肩、首こりのセルフケア
- ・大腰筋をゆらし、腰、お腹まわりのトラブル予防改善

☆ 嚙下りハビリ体操：50才過ぎたら毎日の日課に！

- ・バクシネーター機能を高める「あによべ体操」
(あいうべ体操のさとう式バージョン)
- ・あいうべ体操、ぱたから体操

※動きやすい服装でご参加下さい。
※ヨガマットまたはバスタオル(大)をご持参ください。

〈受講対象〉 歯科医師・スタッフ

日時 2018年1月21日(日) 9:30～15:00

※お弁当・お茶付

定員 20名 定員に満たない場合は、延期中止することがございますので予めご了承下さい。

会場 福岡県中小企業振興センター 403号室
(福岡市博多区吉塚本町9-15)主催 株式会社 トータルサポート OTA
福岡市東区名島3丁目2-1 エムキューブ102
TEL092-692-4747 FAX092-692-4748受講料 歯科医師 25,920円(税込) スタッフ 18,360円(税込)
TSO 16,200円(税込)
※歯科医師とスタッフ同時参加の場合スタッフ 16,200円(税込)お申込方法 下記申込書にご記入の上、
FAX(092-692-4748)にてお申し込みください。
お申し込みいただいた後、お振込先をご案内いたします。

2018年1月21日(日) 歯科Dr.とスタッフのための首肩こり・腰痛セルフケア講座お申込書

FAX(092-692-4748)

ふりがな 氏名		受講者人数	歯科医師 スタッフ	名 名
歯科医院名		TEL		
住所	〒	FAX		
E-mail		お取引先ディーラー		

*記載された個人情報を含む情報を、弊社よりの[各種セミナーの案内][各種製品情報の提供][ご案内]などの送信。送付データとして使用させていただく場合があります。