

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

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」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にセルフケア講座」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