

10/16  
(日)受付 13:30 ~  
14:00 ~ 16:00

1部 14:00 ~ 14:40

## 「自律神経と健康」

～ 自律神経を知ると健康と幸せを手に入れられる ～

- ・人間の健康に大きい影響を与えている自律神経の働きについて
- ・見えない自律神経がなぜ読み取れるか？測定メカニズムは？
- ・自律神経の働きが弱くなるとどうなる？逆に活性化するにはどうすればいいのか？

株式会社YKC 代表取締役 崔 元哲



2部 14:45 ~ 16:00

## 「自律神経測定を活かした、社員の健康づくり」

血圧測定同様、自律神経測定も気軽に測定できる時代になってきました。私たちは、日々、何らかのストレスを抱えながら生活しています。自律神経を測定することにより、「こころ」と「からだ」の疲れ具合を把握することができ、早めのケアにつなげることが可能になります。

実際、自律神経測定が、社員の健康づくりに、どのように活用されているのか、現場で使用しております保健師の立場から、その内容をお伝えできればと思っております。

## 心あふれる保健師 最上 聡子 先生

保健師、看護師、産業カウンセラー、認定心理士

大学病院にて、看護師として勤務。その後、市町村の保健センター勤務を経て、健康保険組合、企業での産業保健活動を開始。現在は、IT企業にて保健指導・メンタル相談などを行う。今まで多くの社員の健康づくりに携わり、常に、その方に合ったオーダーメイドの支援を目指している。優しく、情熱があり、直ぐに行動できる接し方の保健指導が多くの方々に評価される。

こらからの  
寒さ  
対策にも10/23  
(日)受付 13:30 ~  
14:00 ~ 16:00

14:00 ~ 15:30

## 人はなぜ病気になるのか？「病気・がんと生活習慣」

～ 最新・体に優しいがん治療の紹介 ～

国家予算の約半分を医療費が占め、二人に一人がガンになる時代。病気になってからの治療だけでなく、病気になる前の予防の大切さが改めて認識されつつあります。

人はなぜ病気になるのか？そこがわかれば、病気は予防できます。

生活習慣、栄養、運動と言った基本的な観点から病気の予防法を考えます。

また、もしもガンになってしまった時の「体にやさしい、最新のがん治療法」をお伝えします。

## 御川 安仁 先生 医師・医学博士 ナチュラルアートクリニック院長

1995岡山大学医学部卒業 岡山大学医学部附属病院 麻酔蘇生学教室、2006 国立国際医療センター 救急部  
2007川口市立医療センター 救命救急センター、2015 (医療法人) ナチュラルアートクリニック開設 (四ツ谷、市ヶ谷)  
日本麻酔科学会麻酔科指導医、日本救急医学会救急科専門医、日本抗加齢医学会専門医、日本統合医療学会認定医、  
日本DMAT (災害派遣医療チーム) チームリーダー、分子整合栄養医学専門医、サプリメント療法認定医、点滴療法認定医  
日本予防医療協会予防医療診断士など



場 所 : Wellness Studio e-refill 神楽坂 (東京都新宿区神楽坂 3 - 2 神楽坂 K ビル 5 階) 飯田橋駅 徒歩 4 分  
定 員 : 30 名 (定員になり次第締め切らせていただきます) 参加費 : 3000 円  
お申し込み方法 : メールまたはお電話よりお申込みください。詳細をご案内します

e-refill 神楽坂 メール : info@e-refill.net TEL : 03-6457-5611

